ગુજરાત સમાચાર

સહિયર

www.gujaratsamachar.com

સોમવાર,
૦૯/૧૧/૨૦૨૬



દિવાળીની ચમકદમક સાથે ચહેરાની માવજત

મોહક મેકઅપ અને સુંદર વસ્ત્રો વગર દિવાળીનો ઝગમગાટ અધૂરો

આ દિવાળી ઉજવો સેરવાળા બુટિયા/ લટકણિયા પહેરીને

જો જો દિવાળી બગડે નહીં

ફટાકડા ફોડતી વખતે સાવચેતી રાખો



અમારી સામે રહેતા સુરેશભાઈના ઘેર દિવાળીના તહેવારની ઉજવણીની તૈયારી ધામધૂમથી થઈ રહી હતી. આ વર્ષે દિવાળીના તહેવારનો આનંદ એમના માટે જરા વધારે હતો, કેમ કે એમના એકના એક દિકરાના લગ્ન પછીની આ પહેલી દિવાળી હતી. ઘરનાં બધાં ઉત્સાહપૂર્વક ફટાકડા ફોડતા હતા. સુરેશભાઈ મન મૂકીને દારૂખાનું લઈ આવ્યા અને તે બધું ત્યાં નજીકમાં જ પડ્યું હતું. અચાનક એક તણખો ઊડીને દારૂખાનાના ઢગલા પર પડ્યો અને જોતજોતામાં તો બધું દારૂખાનું એક સાથે જ સળગી ઊઠ્યું. સુરેશભાઈનાં પુત્ર અને પુત્રવધૂ ત્યાં જ ઊભાં હતાં. બંને ગંભીર રીતે દાઝી ગયાં અને આનંદોલ્લાસના વાતાવરણના સ્થાને દુ:ખ અને ઉદાસીના વાદળ છવાઈ ગયાં.

પૂનમની આઠ વર્ષની દીકરીના કિસ્સામાં પણ આમ જ બન્યું હતું. પૂનમ પોતાની બહેનપણીઓ સાથે વાતો કરવામાં મગ્ન હતી. એની દીકરી ફૂલઝર સળગાવતી હતી. તેનો એક તણખો એના ઘેરદાર પોલીસ્ટરના ફ્રોક પર પડ્યો અને જોતજાતામાં આગની જ્વાળાએ એને પોતાની લપેટમાં લઈ લીધી. જો પૂનમે થોડી સાવચેતી દાખવી હોત, તો આ અકસ્માત સર્જાત નહીં.

એક શેરીમાં નાનાં નાનાં છોકરાઓ ફટાકડા ફોડતાં હતાં. તેમાં એક છોકરાને કોણ જાણે ક્યાંથી તોફાન કરવાનું સૂઝ્યું કે એણે એક બોમ્બ સળગાવી તેના પર ડબ્બો ઊંધો મુકી દીધો. બોમ્બ ફૂટતાંની સાથે જ ડબ્બાના ટુકડા ઉછળ્યા અને ત્યાં ઊભેલાં બાળકોને વાગ્યાં. એક જણને તો માથામાં ઊંડો ઘા પડ્યો. રાજેશ પોતાને ખૂબ બહાદૂર માનતો હતો. એણે સળગતી કોઠી પોતાના હાથમાં લીધી. અચાનક કોઠી ફાટી અને રાજેશનો હાથ દાઝી ગયો. એની બહાદુરી આમાં ક્યાંય કામ ન લાગી.

બાર વર્ષના મોન્ટુએ સૂતળી બોમ્બ ફોડવાની જિદ પકડી, ત્યારે એની મમ્મીએ તો ઘસીને ના કહી, પરંતુ એના પપ્પા ન માન્યા. મોન્ટુને પ્રોત્સાહન આપતાં એ કહેવા લાગ્યા કે, 'અરે મોન્ટુ તો મારો બહાદુર દિકરો છે એમ બોમ્બ ફોડવામાં થોડો જ ગભરાવાનો છે?'' મોન્ટુએ બોમ્બની વાટ સળગાવી કે તરત વાટ નાની હોવાથી તે ફૂટ્યો અને મોન્ટુનો ચહેરો, છાતી અને હાથ દાઝી ગયા.

તુષારભાઈના પિતાજીની તબિયત સારી નહોતી. થોડા દિવસ પહેલાં એમને હાર્ટએટેક આવ્યો હતો. એને એક-બે દિવસ અગાઉ હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવી હતી. એટલામાં તોફાની રાજુએ ઘરમાં જ ફટાકડો ફોડતાં એ એકદમ ગભરાઈ ગયા અને એમની તબિયત ખૂબ ગંભીર થઈ ગઈ. તેમને ફરી હોસ્પિટલમાં ખસેડવા પડ્યાં.

સહેજ અમથી બેદરકારીના કારણે દિવાળીના દિવસોમાં બનતા આવા અકસ્માત વિશે આપણે અવારનવાર છાપામાં વાંચીએ છીએ અને તે આપણી આસપાસ પણ બનતા જ હોય છે.

જો કે આવો કોઈ અકસ્માત થાય ત્યારે ગભરાયા વિના ધીરજ રાખી નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ :

* સૌપ્રથમ ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને દઝાડનારી વસ્તુથી દૂર સુરક્ષિત સ્થળે લઈ જાવ.

* જો ઈજા કે ઘા વધારે ઊંડો કે ગંભીર ન હોય તો તેના પર ઓછામાં ઓછી ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ઠંડુ પાણી રેડો.

* વીંટી, બંગડી, ઘડિયાળ તેમજ ચુસ્ત કપડાંને દાઝેલા ભાગથી કાઢી લો, કેમ કે પછી સોજો આવવાથી તે કાઢવામાં તકલીફ પડશે.

* દાઝેલા ભાગને સ્વચ્છ, ચોંટે નહીં એવા કાપડથી ઢાંકી ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને ડોક્ટર પાસે લઈ જાવ.

* જો કોઈના કપડાંને આગની ઝાળ લાગી જાય તો તેને તરત જ જમીન પર સૂઈ જવાનું જણાવો. તેને આમ તેમ દોડાદોડી ન કરવા દો. તથા દૂધ, કોલ્ડ્રિંક, ઠંડુ પાણી વગેરે જેવાં સળગી ન ઊઠે એવા પીણાંથી આગ ઠારી નાખો. જો કોઈ પણ પ્રવાહી પાસે ન હોય, તો જાડા કાપડ, ધાબળા કે શેતરંજી જેવું સુતરાઉ કાપડ ઓઢાડી દઈ આગ બુઝાવો.

* ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિ વધારે પડતી દાઝી ગઈ હોય તો એને સ્વચ્છ જગ્યાએ સુવડાવી ધોયેલી સ્વચ્છ ચાદર પર સુવાડો અને તરત હોસ્પિટલે લઈ જવાની વ્યવસ્થા કરો.

* ચહેરો દાઝી જાય તો રૂમાલ કે ઓશીકાના કવર જેવા સ્વચ્છ કપડાંમાં આંખ, નાક અને મોંના સ્થાને કાણાં પાડી તેને મહોરાની જેમ પહેરાવી દો.

* ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિ ભાનમાં હોય તો એને થોડી થોડીવારે થોડું પાણી પીવડાવતાં રહો, જેથી દાઝવાને લીધે શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલી પાણીની ઉણપ થોડી ઘણી દૂર થઈ જાય.

* આંખમાં તણખો ઊડ્યો હોય, તો તરત આંખોમાં ઠંડુ પાણી છાંટો. આંખો ચોળવી નહીં અને તેના પર સ્વચ્છ રૂમાલ કે રૂ ઢાંકી ડોક્ટરને બતાવો.

* વધારે દાઝી ગયેલા ભાગ પર સ્વચ્છ, ધોયેલું કપડું ઢાંકી દો. તેના પર પાણી ન રેડો.

* મોટાભાગે બાળકો વૃધ્ધોને દાઝવાથી વધારે હાનિ થાય છે, તેથી તેમને તરત હોસ્પિટલે લઈ જવાં જોઈએ.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

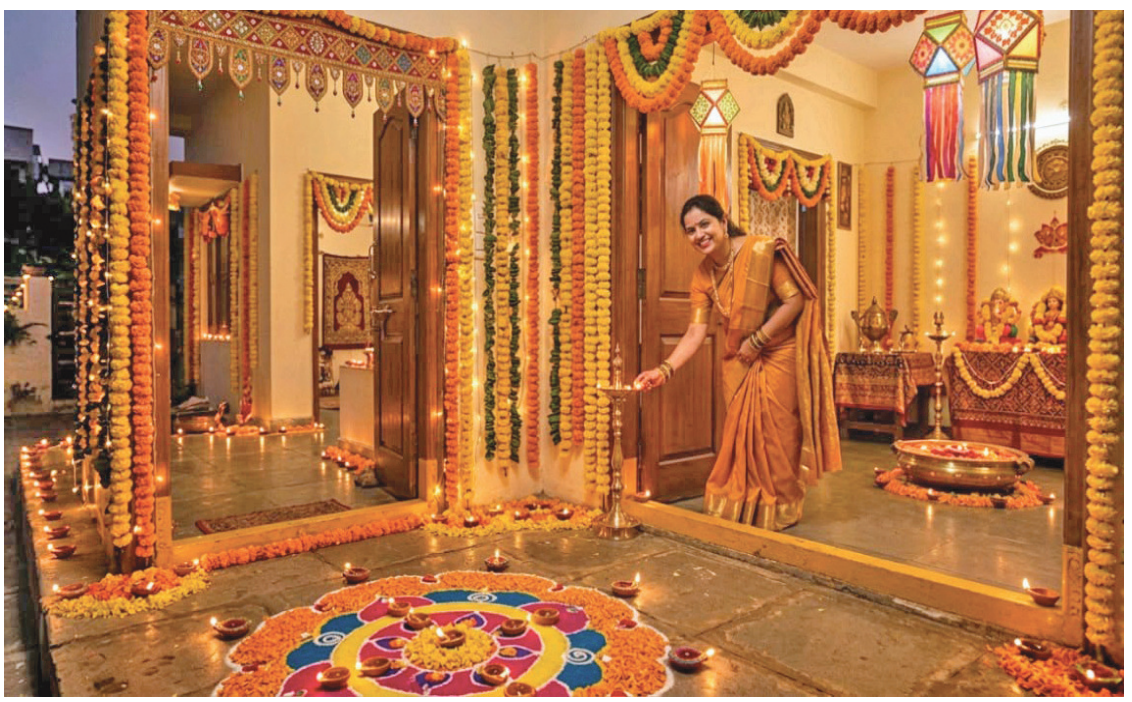
કરકસર કરીને દિવાળીમાં ઘરને આપો ન્યુ લુક



તહેવારના દિવસોમાં ઘરમાં સાફસફાઈ કરવા ઉપરાંત ઘરનો લુક બદલવાનું પણ મજેદાર લાગે છે. ખાસ કરીને બેઠક ખંડને નવેસરથી સજાવવાની ઈચ્છા મોટા ભાગના લોકોને થતી હોય છે. પણ બજેટનો વિચાર કરીને મનની ઈચ્છા મનમાં જ ધરબી દેવામાં આવે છે. જોકે આ વર્ષે તમે તદ્દન ઓછા ખર્ચે કે પછી ઘરમાં પડેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને પણ તમારા ઘરને આગવો લુક આપી શકો છો.

ઈન્ટિરિયર ડિઝાઈનરો કહે છે કે દિવાળીના દિવસોમાં પરંપરાગત રંગો અને ફેબ્રિકનું મહત્ત્વ હોય છે. તેથી તમારી પુરાણી ખુરશી પર બ્રાઈટ કલરના કુશન લગાવો. બ્રોકેડ મટિરિયલના કુશનમાં સોનેરી વર્ક હોવાથી તે ખૂબ આકર્ષક લાગે છે. જો તમારી કોઈ પુરાણી કલરફુલ સાડી પડી હોય તો તેમાંથી પણ કુશન બનાવી શકાય. તમે બ્લુ, ગ્રીન, લાલ કે ઘેરા ગુલાબી રંગનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આ સિવાય કાંથા જેવું ફેબ્રિક પણ હુંફાળું લાગે છે. આ ફેબ્રિકનું વણાટકામ બિનપરંપરાગત પધ્ધતિનું હોવાથી તમારા ઓરડાને ઈન્ડો-યુરોપિયન લુક મળશે.

ક્રીમ કલરના સોફા પર વિવિધ રંગના કુશન ગોઠવી દો. આખા બેઠક ખંડનો દેખાવ પળભરમાં બદલાઈ જશે. આ વર્ષમાં ઘેરો ગુલાબી, જાંબુડી, ગ્રીન કલર ઈન છે. શિમરી સિલ્વર જેવા મેટાલિક રંગ સાથે પણ આ રંગો ઊડીને આંખે વળગશે.



ડેકોરેશન માટે આભલાકામ કરેલી એક્સેસરીનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો. દિવાલ પર મિરરવર્ક અને ફૂમતા લગાવેલું શો પીસ ટીંગાડી દો. આખી દિવાલ આકર્ષક લાગશે. આ સિવાય અરીસાવાળી ટ્રેમાં ફૂલ ગોઠવો અને પછી જુઓ તે કેટલાં આકર્ષક લાગે છે.

દિવાળીના દિવસોમાં સાંજના સમયે તમારા ઘરે મહેમાન આવવાના હોય તો પિત્તળના પહોળા વાસણમાં ફૂલ અને દિવડા તરતા મૂકી દો. જો પિત્તળનું વાસણ ન હોય તો પહોળું કાચનું બાઉલ પણ ચાલશે. આ બાઉલ ઘરના પ્રવેશદ્વાર પાસે ગોઠવો.

તમારા ઘરમાં વધારાની નાની નાની ટિપોય હોય તો તેને ઘરના જુદા જુદા ખૂણે ગોઠવીને તેના ઉપર તાજા ફૂલોના ગુચ્છ ગોઠવી દો. આખા ઓરડામાં ખુશ્બૂ અને તાજગી પ્રસરી જશે. વળી તેની બાજુમાં જો દિવડા પ્રગટાવશો તો તેની સુંદરતા ઓર નિખરી ઉઠશે. આમ ઘરમાં પડેલી વસ્તુઓનો જ અલગ અલગ રીતે ઉપયોગ કરીને તમે તમારા ઘરને નવેસરથી સજાવી શકો છો. ■

ક્ષમા : વેરભાવના ઝેરથી મુક્ત થઈ શાંતિ પામવાનો રાજમાર્ગ

માનવ જીવન એ સુખ-દુઃખ, તડકી-છાંયડી અને અગણિત લાગણીઓના વણાટથી ગૂંથાયેલું એક અદભુત વસ્ત્ર છે. આ સંસારરૂપી પંથ પર ડગ માંડતા આપણને ક્યારેક કોઈના નિર્મળ પ્રેમ અને વાત્સલ્યનો શીતળ વાયરો અનુભવાય છે, તો વળી ક્યારેક કોઈ સ્નેહી કે અજાણ્યાના છળ,

રિલેશનના રિ-લેસન

રવિ ઈલા ભટ્ટ

વિશ્વાસઘાત અને કડવાશરૂપી ધગધગતા અંગારા પર ઉઘાડા પગે દોડવું પડે છે. પૃથ્વી પર કોઈ પણ મનુષ્ય એવો પાક્યો નથી જેને પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન ક્યારેય અન્યાયની ઠેસ ન વાગી હોય કે અપમાનનો ઘૂંટડો ન પીવો પડ્યો હોય. જ્યારે આપણી આસ્થાઓ તૂટે છે અને પોતાના જ સંબંધો કે સહકર્મીઓ તરફથી આઘાતજનક પીઠમાં ખંજર ભોંકાય છે, ત્યારે મનના અતલ ઊંડાણમાંથી એક દર્દભરી ચીસ ઊઠે છે: ''હવે મારે શું કરવું જોઈએ?''

આ અણીની પળે આપણી સંવેદના અને બુદ્ધિ સમક્ષ બે વિરોધાભાસી માર્ગો આવે છે. પહેલો માર્ગ પ્રતિશોધ, આક્રોશ અને નફરતનો છે. આ રસ્તો ઢોળાવ જેવો સુગમ, આકર્ષક અને ક્ષણિક સંતોષ આપનારો જણાય છે, પરંતુ એ ઢાળ આખરે માનવીને કટુતાના ગાઢ અંધકારમાં ધકેલી દે છે. બીજો માર્ગ ક્ષમા, કરુણા અને સંયમનો છે. આ માર્ગ હિમાલયના દુર્ગમ શિખરની ચઢાઈ જેવો અતિ કઠિન, ધીરજ માંગી લે તેવો અને અંતરમનને કસોટીએ ચડાવનારો છે. પરંતુ પરમ શાંતિ, મુક્તિ અને ઊંચાઈ આ બીજા માર્ગના શિખરે જ પ્રતીક્ષા કરતી ઊભી હોય છે.

આપણે હંમેશાં બહારની દુનિયામાં વિજય મેળવવાની ઘેલછામાં રાચતા હોઈએ છીએ. ઈતિહાસ સાક્ષી છે કે, અનેક યુદ્ધો લડ્યા બાદ પણ અનેક ચક્રવર્તિ સમ્રાટોને પસ્તાવો થયો હતો. બાહ્ય વિજયથી ક્યારેય તેમને સંતોષ થયો નહોતો. જે વ્યક્તિ પોતાના શત્રુ કે વિરોધીને રણમેદાનમાં ધૂળ ચાટતો કરીને પણ રાત્રે પથારીમાં પડખા ફેરવતો રહે, અનિદ્રાનો શિકાર બને કે ભયભીત મન સાથે જાગે, તેણે બહારનું યુદ્ધ જીત્યું હશે, પણ આંતરિક રીતે તે પોતાની જાતને હારી બેઠો છે. સાચો વિજય બહારના રણક્ષેત્રમાં હથિયારોથી શત્રુને પછાડવામાં નથી, પણ પોતાના અંતઃકરણમાં ઉકળતા ક્રોધ અને અહંકારને જીતવામાં છે. ખરી જીત એ ક્ષણે નોંધાય છે જ્યારે અન્યાય સહન કરવા છતાં આપણું હૃદય શાંત રહે છે.

ક્રોધ એ માનવીય મનની એક સહજ નબળાઈ છે. જ્યારે આપણે કોઈ નિર્દોષ પર અન્યાય થતો જોઈએ છીએ કે આપણી સાથે અન્યાય થાય છે, ત્યારે એ ક્રોધનો અગ્નિ સ્વાભાવિક રીતે જ ભભૂકે છે. અમુક હદ સુધી એ ક્રોધ સારો છે કારણ કે એ આપણને નિષ્ક્રિયતામાંથી જગાડે છે, અન્યાય સામે ઊભા રહેવાની ઊર્જા પૂરી પાડે છે અને આપણી ચેતના જીવંત હોવાની સાક્ષી પૂરે છે. પરંતુ જ્યારે આ ક્રોધ વેરભાવ અને નફરતનું રૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારે એ નાનકડો તણખો પણ વિકરાળ દાવાનળ બની જાય છે.

નફરતના દાવાનળની સૌથી કરુણ અને વિચિત્ર બાબત એ છે કે એ સૌથી પહેલાં એ જ વૃક્ષ અને જંગલને ભસ્મીભૂત કરે છે જેમાં એ જન્મ્યો હોય. નફરત સામાવાળા પર ઓછી અને પોતાના જ અસ્તિત્વ પર વધુ વરસે છે. જેને આપણે ધિક્કારીએ છીએ, જેણે આપણું અહિત કર્યું છે, તે વ્યક્તિ કદાચ પોતાના ઘરમાં નિરાંતે ઘસઘસાટ ઊંઘતી હોય અને



અન્યાય સામે અવાજ જરૂર ઉઠાવો, સત્યના પક્ષે અડીખમ ઊભા રહો અને આત્મસન્માનનું રક્ષણ કરો; પરંતુ આ બધું કરતાં કરતાં પણ પોતાના અંતઃકરણને ક્યારેય વેરભાવનું સ્મશાન ન બનવા દો. જે વ્યક્તિ અન્યાય સામે લડીને પણ પોતાના હૃદયને પવિત્ર રાખી શકે છે, તે ખરેખર ત્રિલોકમાં અજેય છે.

આપણે આખી રાત પથારીમાં તેની યાદો, તેના શબ્દો અને વેરની આગમાં આળોટતા રહીએ છીએ. લોહીનું દબાણ આપણું વધે છે, શાંતિ આપણી હણાય છે. ત્યારે પોતાની જાતને પૂછવું જોઈએ કે સજા કોને મળી રહી છે, તેને કે આપણને? વેરભાવ રાખીને બેસવું એટલે જાતે ઝેર પીવું અને સામા માણસના મરવાની રાહ જોવી.

આ કડવો અનુભવ આપણે સમાજના અનેક પરિવારોમાં રોજિંદા જીવનમાં જોતા આવ્યા છીએ. એક જ કૂખે જન્મેલા બે સગા ભાઈઓ વચ્ચે મિલકત કે જમીનની વહેંચણી વખતે અહંકારવશ ખેંચાયેલી એક નાનકડી લીટી, સમય જતાં પેઢીઓ વચ્ચે અડીખમ દીવાલ બનીને ચણાઈ જાય છે. એ નફરતની ઊંડી ખાઈ એટલી વકરી જાય છે કે ઘરના આંગણામાં રહેલી લીલીછમ તુલસી સુકાઈ જાય છે, આંગણેથી દિવાળીના દીવડાઓ અને ઉત્સવોનો ઉમંગ ગાયબ થઈ જાય છે. દુર્ભાગ્ય તો જુઓ કે આવનારી પેઢીના માસૂમ બાળકો એ પણ જાણી શકતા નથી કે તેમના કાકા કે બાપા કેવા દેખાતા હતા! વિવાદના મૂળમાં કદાચ ખેતરની એક સામાન્ય વાડ કે ગુસ્સામાં બોલાયેલું એક કડવું વાક્ય હતું, પરંતુ તેના પર વેરભાવ, તિરસ્કાર, નફરતના એટલા બધા પડ ચડતા જાય છે કે વર્ષો પછી મૂળ કારણ તો વિસરાઈ ગયું હોય અને માત્ર કડવાશની ઊંડી ખીણ કાયમી બની ગઈ હોય.

આ જ કડવી વાસ્તવિકતા વ્યાવસાયિક જગતમાં અને ઓફિસોમાં પણ જોવા મળે છે. કોઈ સહકર્મચારીના દગા, રાજકારણ કે છેતરામણીના બોજને આપણે વર્ષો સુધી માથા પર વેંઢારતા રહીએ છીએ. એ વ્યક્તિએ કરેલી છેતરપિંડીને સતત યાદ રાખવાથી આપણી પ્રતિભા ખીલતી નથી, આપણી કાર્યક્ષમતા વધતી નથી, માત્ર મનની નકારાત્મકતા અને તાણ વધે છે. સામો માણસ ક્યારનોય આગળ નીકળીને પોતાની જિંદગી જીવી રહ્યો હોય છે અને આપણે હજુ પણ એ જ જૂના ઘાને રોજ ખોતરીને લોહીલુહાણ થતા રહીએ છીએ.

આવા કળણમાંથી બહાર નીકળવાનો એકમાત્ર સંજીવની માર્ગ ક્ષમા છે. જે આત્માઓએ ક્ષમાનો પંથ સ્વીકાર્યો, તેમના જીવનમાં એક અદભુત નિર્મળતા અને પ્રશાંત ગંગા પ્રગટી ઊઠે છે. અહીં સ્પષ્ટતા જરૂરી છે કે ક્ષમાનો અર્થ એ ક્યારેય નથી કે તમે સામાવાળાના અન્યાયને ન્યાયી ઠેરવો, તેના પાપને અનુમોદન આપો કે તેની પીડાને ઢાંકી દો. ક્ષમા એ કાયરતાનું લક્ષણ નથી, બલ્કે તે આત્મબળની સર્વોચ્ચ, દિવ્ય પરાકાષ્ઠા છે. એ હૃદયની એક ભવ્ય અને ગૌરવપૂર્ણ ઘોષણા છે : ''તેં મને પીડા આપી છે, તેં મારું દિલ દુભાવ્યું છે, પરંતુ હું તને મારા મનની શાંતિ છીનવવાનો અને મારા આત્માને વિષયુક્ત કરવાનો અધિકાર આપતો નથી.'' ક્ષમા આપનાર વ્યક્તિ વાસ્તવમાં સામા માણસ પર કોઈ ઉપકાર નથી કરતી, પરંતુ તે સ્વયંને

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

મહાશ્વેતા દેવી : નરી નિસ્બતનો નભોવિહાર

૧૯૫૦ના દાયકાની વાત છે. એક વિરાગનાં લેખિકાએ ઝાંસીની રાણી પર પુસ્તક લખવાનું નક્કી કર્યું. અને પુસ્તક લખતા પહેલાં માત્ર પુસ્તકોના ઈતિહાસ પર આધાર ન રાખતા સત્ય જાણવા માટે નીકળી પડ્યા બુંદેલખંડ, ઝાંસી અને ગ્વાલિયરના અંતરિયાળ ગામના દુર્ગમ વિસ્તારોમાં. મુલાકાત લઈ એ લોકોના હૃદયમાંથી ઝાંસીની રાણી લક્ષ્મીબાઈનો ઈતિહાસ જાણ્યો. તેમણે કલાકો સુધી પગપાળા ચાલીને ગામ લોકોની ઝુંપડીમાં રહીને રાણી લક્ષ્મીબાઈના વિશે લખેલા અંગ્રેજોના ઈતિહાસ કરતા બીજી સાચી હકીકત જાણી. આ લેખિકા બીજા કોઈ નહીં પણ ભારતીય સાહિત્યને સમુદ્ધ કરનાર પ્રસિદ્ધ બંગાળી લેખિકા મહાશ્વેતા દેવી.

વંદના ગોસ્વામી

તેઓ કહે છે કે 'હું હંમેશા માનું છું કે સામાન્ય લોકો દ્વારા વાસ્તવિક ઈતિહાસ સર્જાયો છે. મારો સતત પરંપરાગત માન્યતાઓ, લોકગીતો, માન્યતાઓ અને દંતકથાઓના વિવિધ સ્વરૂપમાં ભેટો થાય છે, જે પેઢીઓ સુધી સામાન્ય લોકો દ્વારા સામે આવે છે. મારા લખાણનું કારણ અને પ્રેરણાસ્રોત એવા લોકો છે, જેઓનું શોષણ થાય છે અને તેમનો ઉપયોગ થાય છે, અને હજી પણ તેઓ હાર માન્યા નથી. મારા માટે, લખાણ માટેનો અંત વિનાનો અંશ આ અદભુત, ઉમદા, પીડિત માનવીઓ છે. એક વખત જ્યારે હું તેમને ઓળખું છું ત્યારે મારા લખાણની કાચી સામગ્રી મારે બીજે ઠેકાણે શા માટે શોધવી જોઈએ? ઘણી વખતે મને એવું લાગે છે કે મારું લખાણ ખરેખર તેઓની કરણી છે.'

મહાશ્વેતા દેવીનો જન્મ હિન્દુ બ્રાહ્મણ પરિવારમાં થયો હતો. ૧૪ જાન્યુઆરી ૧૯૨૬ ના રોજ આ તેજસ્વી ઊર્જાનું અવતરણ થયું. પિતા મનીષ ઘટક જાણીતા કવિ અને નવલકથાકાર હતા. માતા ધારીત્રી દેવી પણ લેખિકા અને સમાજ સુધારક હતા. ગળથૂથીમાં જ સાહિત્ય અને સમાજસેવા મળેલી હતી. આદિવાસીઓના કલ્યાણ માટેની તેમની સેવાકીય સ્વીકૃતિ પેઠે તેમને ભારત સરકાર દ્વારા ૧૯૮૬માં પદ્મશ્રીથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં હતાં. ૧૯૯૬માં સાહિત્યનો સર્વોચ્ચ એવોર્ડ જ્ઞાનપીઠથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. મહાશ્વેતા દેવીનું મુખ્ય પ્રદાન કથાસાહિત્યમાં રહ્યું છે. નવલકથા અને નવલિકા બંને ક્ષેત્રમાં તેમનું પ્રદાન ખૂબ આગળ પડતું. એમણે અગ્નિગર્ભ, અકલાન્ત કૌરવ ,અજાના, અમૃત, અગ્નિગર્ભ, અંધાર માનિક, અરણ્યે



અધિકાર, બોઈસૂચનેર સેના, ચોટ્ટી મુંડા એવમ તાર તીર, હજાર ચોર્યાશી મા વગેરે ઉત્તમ નવલકથાઓ લખી છે. આ ઉત્તમ નવલકથાઓનો ગુજરાતી, હિન્દી અને ભારતીય ભાષાઓમાં અનુવાદ થયો છે. મહાશ્વેતા દેવીએ આદિવાસી નેતા બિરસા મુંડાના જીવન અને ૧૯મી સદીના અંતમાં બ્રિટિશ રાજ સામેના મુંડા વિદ્રોહ પર આધારિત 'અરણ્યર અધિકાર' (જંગલનો અધિકાર, ૧૯૭૭) નામની જાણીતી ઐતિહાસિક નવલકથા લખી હતી, જેના માટે તેમને ૧૯૭૯માં સાહિત્ય અકાદમી પુરસ્કાર મળ્યો હતો.

તેમના વાર્તા સંગ્રહમાં બેહુલા, દૌલતી, ગ્રામબંગલા, ઈંટર પર ઈટ, માયેર મૂરતિ, મૂર્તિ વગેરે. 'રુદાલી' જેના પર કલ્પના લાઝમીએ હિન્દી ફિલ્મ બનાવી છે. પણ મહાશ્વેતા દેવીની રુદાલી બિહારના પરિવેશની કથા છે, કલ્પનાએ એને રાજસ્થાનનો પરિવેશ આપ્યો છે. તેમની ગોહુમણિ જેવી વાર્તાઓ અને બીજી ઘણી નવલકથાઓ બિહારના દરિદ્ર લોકોની કથા વ્યથા સાથે રજૂ થઈ છે. તેમણે નાટક, બાળસાહિત્ય પર પણ કલમ ચલાવી હતી.

૧૭ વર્ષની ઉંમરે બંગાળમાં પડેલા દુષ્કાળમાં રાહત કર્યો કર્યા ગરીબો અને જરૂરતમંદ લોકોને મદદ કરી હતી. શોષિત આદિવાસી માટે તેમણે ખૂબ મહેનત કરી હતી. સાથે સાથે આ પીડિત મનુષ્યોની સંવેદનાને કલમ દ્વારા વાચા પણ આપતા રહ્યા હતા. આવા દિગ્ગજ સાહિત્યકાર મહાશ્વેતા દેવી ૨૦૧૬ માં ૯૦ વર્ષની ઉંમરે આપણા વચ્ચેથી વિદાય લીધી એ એમનો અક્ષર દેહ વિલીન થયો પણ શબ્દદેહ હજી આપણી વચ્ચે છે જીવંત..

મહાશ્વેતા દેવીના શબ્દો સાથે વિરામ લઈએ, 'જીવન અંક ગણિત નથી અને માણસ રાજનીતિનું રમકડું નથી. આઝાદીના એકત્રીસ વર્ષ પછી પણ હું મારા દેશ બાંધવોને અન્ન, જળ, જમીન, દેવું કશામાં સ્વતંત્ર થયેલા જોઈ શકતી નથી.જે વ્યથા આ બધામાંથી મુક્તિ આપી શકતી નથી, તેની વિરુદ્ધ નિરંજન, શુભ્ર અને સૂર્યસમાન ક્રોધ જ મારા સમગ્ર લેખનની પ્રેરણા છે. મારા જીવનકાળ દરમ્યાન મારા વિશ્વાસમાં ફેરફાર થવાની આશા નથી, તેથી મારી શક્તિ પ્રમાણે હું માણસોની કથા લખ્યા કરું છું. જેથી હું કશી લક્ષ્મા વિના મારી પોતાની સન્મુખ ઊભી રહી શકું.'

સમાપન

હજારો ગુણ પ્રાપ્ત કરવા સહેલા છે પરંતુ એક દોષને દૂર કરવો મુશ્કેલ છે.

- બ્રુયર

દીવો, દિવાળી અને ડિજિટલ દુનિયા

એક વો ભી દિવાલી થી, એક યે ભી દિવાલી હૈ,
દિલમેં હૈ અંધેરા ઔર રોશન હર એક થાલી હૈ.

આ પંક્તિઓ જ્યારે કાને પડે છે ત્યારે આપમેળે મનમાં બે અલગ-અલગ યુગોની તુલના શરૂ થઈ જાય છે. એક એ સમય હતો જ્યારે દિવાળી એટલે આંગણામાં પ્રગટતો સાચો દીવો, ઘરમાંથી આવતી ઘી અને બેસનની સુગંધ અને દરવાજે આવીને ગળે મળતા સ્વજનો, અને એક આજનો યુગ છે, જ્યાં ઉંબરા કરતા સ્માર્ટફોનની સ્ક્રીન વધુ ઝળહળે છે, સંબંધો કરતા સ્ટેટસ વધુ મહત્વનું બન્યું છે અને આશીર્વાદ કરતા ઈમોજી અને જીઆઈએફ વધુ ઝડપથી વહેંચાય છે. સોશિયલ મીડિયાના આ ભપકાદાર દોરમાં આપણો સૌથી પવિત્ર અને પ્રિય તહેવાર ખરેખર કેટલો બદલાઈ ગયો છે, તે વિષે વિચારવું ખૂબ જ અનિવાર્ય બની ગયું છે.

વાસ્તવિક તૈયારીઓ વિરુદ્ધ ડિજિટલ શો-ઓફ

પહેલાના સમયમાં દિવાળી અઠવાડિયાઓ પહેલા શરૂ થઈ જતી. ઘરના દરેક ખૂણાની સફાઈ, જૂની વસ્તુઓ ગોઠવવી, આખા પરિવારે સાથે મળીને માટીના કોડિયા પલાળવા અને તેને રંગવા, આ બધું કામ નહોતું, ઉત્સવનો એક ભાગ હતું. રસોડામાં દાદી અને મમ્મી ઘૂઘરા, મઠિયા અને ચોળાફળી બનાવતા ત્યારે આખા મહોલ્લામાં સુગંધ ફેલાતી.

આજે એ બધું ઘણું બદલાઈ ગયું છે. હવે સફાઈ કરતા વધુ ધ્યાન ઘરના એક ખાસ ખૂણાને સજાવવા પાછળ અપાય છે જ્યાં લાઈટિંગ સારી આવતી હોય અને શ્રેષ્ઠ સેલ્ફી અથવા રીલ બનાવી શકાય. વાનગીઓ જાતે બનાવવાની મહેનતની જગ્યા રેડીમેડ હેમ્પર્સ અને ફૂડ ડિલિવરી એજન્ટોએ લીધી છે. મીઠાઈનો સ્વાદ કેવો છે તેના કરતા તેનું પેકેજિંગ કેટલું સોશિયલ મીડિયા ફ્રેન્ડલી છે તે જોવાય છે. દિવાળી હવે અનુભવવાનો તહેવાર ઓછો અને દુનિયાને બતાવવાનો તહેવાર વધુ બની ગઈ છે.

રંગોળી : કલાત્મકતા કે માત્ર ફોટો-અવસર

બહેનો અને દીકરીઓ સવારે વહેલા ઊઠીને આંગણામાં હાથથી કલાકો સુધી સાચો રંગ ભરીને રંગોળી બનાવતી. એ રંગોળી ઘરના સૌંદર્ય અને આવકારનું પ્રતીક હતી. આજે રંગોળી બનાવવાનું સ્થાન રેડીમેડ સ્ટિકર્સ અથવા સ્ટેન્સિલે લઈ લીધું છે. રંગોળી પૂરી થાય એટલે તરત જ કેમેરા ઓન થાય છે. ઉપરથી, બાજુમાંથી, વાઈડ એન્ગલથી અલગ-અલગ ફોટા લેવાય છે, ફિલ્ટર્સ મુકાય છે અને સોશિયલ મીડિયા પર અપલોડ કરી દેવાય છે. એકવાર તસવીર અપલોડ થયા પછી નીચે કેટલા લાઈક્સ અને કમેન્ટ્સ આવ્યા તે જોવામાં આખો દિવસ પસાર થઈ જાય છે.



આંગણાના કોડિયામાંથી સોશિયલ મીડિયા સુધીની સફર

લાઈક્સ અને વ્યુઝ વચ્ચે ખોવાઈ ગઈ તહેવારની ખરી મીઠાશ

ફટાકડા અને રોશની : રીલ્સની ચમક પાછળ ઢંકાતો તહેવાર

એક જમાનો હતો જ્યારે રાત્રે અગાશી કે શેરીમાં આખું ગામ ભેગું થતું. બાળકો તારામંડળ,ચકરડી અને કોઠી સળગાવતા અને વડીલો સાથે બેસીને વાતો કરતા. એ અવાજ અને અજવાળામાં એકબીજાનો સાથ હતો.

આજે કોઈ વ્યક્તિ ફટાકડો ફોડે કે તરત બીજો વ્યક્તિ મોબાઈલ પકડીને સ્લો-મોશન વીડિયો શૂટ કરતો જોવા મળે છે. તારામંડળનો પ્રકાશ આંખોમાં સીધો અનુભવવાની બદલે કેમેરાના લેન્સ દ્વારા જોવાય છે. ઉત્સવની એ ક્ષણને જીવવા કરતા તેને કેપ્ચર કરવાની ઉતાવળ એટલી બધી વધી ગઈ છે કે તહેવારનો મૂળ આનંદ ક્યાંક પાછળ છૂટી જાય છે.

સંબંધો : રૂબરૂ ભેટવાથી કોપી-પેસ્ટ ફોરવર્ડ્સ સુધી

દિવાળી અને બેસતા વર્ષની સૌથી સુંદર પરંપરા હતી સ્નેહમિલન. નવા કપડાં પહેરીને વહેલી સવારે વડીલોના ચરણે નમવું, તેમના આશીર્વાદ લેવા, પાડોશીઓ અને સંબંધીઓના ઘરે જઈને સાચા દિલથી સાલમુબારક કહેવું અને મીઠાઈ વહેંચવી.

આજે શું થાય છે? બેસતા વર્ષની સવારે સોશિયલ મીડિયા પર એક સરખા ગ્રાફિક્સવાળા સેંકડો મેસેજ આવી જાય છે, જેમાંથી મોટાભાગના કોઈએ વિચાર્યા વિના ફોરવર્ડ કરેલા હોય છે. સંબંધો એક બ્રોડકાસ્ટ લિસ્ટ બની ગયા છે. આપણે આખી દુનિયા સાથે જોડાયેલા હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, પણ બાજુના સોફા પર બેઠેલા પિતા કે સામેના રૂમમાં બેઠેલી માતા સાથે બેસીને દિલ ખોલીને બે વાતો કરવાનો સમય આપણી પાસે નથી. સોશિયલ મીડિયા પર જેમના ફોટા પર હેપ્પી દિવાલી લખીએ છીએ, તેમની સાથે કદાચ મહિનાઓથી વાસ્તવિક વાત પણ થઈ હોતી નથી.

વંચિતોનો હક અને સાચી દિવાળી

પહેલા દિવાળી એટલે વહેંચવાનો તહેવાર હતો. કુંભાર પાસેથી માટીના કોડિયા ખરીદતી વખતે કોઈ ભાવતાલ નહોતું કરતું. કારણ કે સૌ જાણતા હતા કે આપણી ખરીદીથી એ ગરીબના ઘરમાં પણ દીવો થશે. આજે ઓનલાઈન શોપિંગની લક્ઝરી અને મોલના મોહમાં આપણે એ નાના વેપારીઓ અને કારીગરોને ભૂલી રહ્યા છીએ. સોશિયલ મીડિયા પર કોઈ ગરીબ બાળકને મીઠાઈ આપતી વખતે વીડિયો બનાવીને વાયરલ

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આરોગ્ય સંજીવની

સ્વસ્થ જીવન અને નિસર્ગોપચાર

નિસર્ગોપચાર એટલે કુદરતી ચિકિત્સા કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા તરીકે જાણીતી સારવારની પધ્ધતિ આ એક વૈકલ્પિક સારવારની વ્યવસ્થા છે; જે શરીરની તંદુરસ્તી અને શરીરની વ્યાધિક્ષમતા જાળવી રાખે છે.

નિસર્ગોપચારનાં નૈસર્ગિક સ્વરૂપ ઉપરાંત તે ઘણુંખરું બિનખર્ચાળ હોવાથી ભારતનાં કરોડો દરિદ્રો ને માટે આ એક આદર્શ ચિકિત્સા પધ્ધતિ છે. આપણું શરીર એ પંચભૂતોનું બનેલું છે.

ભારતમાં ૨૦૧૪માં શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી પ્રાઈમ મિનિસ્ટર બન્યા ત્યાર બાદ આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારનો ખૂબ વિકાસ થયો છે. ભારત એ આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારની જનની છે. આ બંને થેરાપી અહીંથી જ જન્મી અને ઋષિ પરંપરાથી આગળ વધી.

પહેલાંના જમાનામાં આજની જેમ એકરે મશીનો કે અદ્યતન સાધનો ઉપલબ્ધ ન હતાં, તે સમયે ઋષિ મુનિઓ ધ્યાનસ્થ અવસ્થા કે સમાધિમાં જઈ શરીરની અંદરની સંરચના સમજતા હતાં, અને તેને લખતાં હતાં. ઋષિઓ ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળનું પણ જ્ઞાન ધરાવતાં હતાં, તેનો ઉપયોગ કરીને ભવિષ્યમાં જનસમુદાય પર કેવી-કેવી વ્યાધિઓ અને કેવા-કેવા રોગનાં જંતુઓ એટેક (Attack) કરી શકે છે, અને તેનાંથી બચવા માટે કઈ-કઈ દવાઓ કારગત નિવડી શકે છે, તે બધાનો ઉલ્લેખ તેમણે આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારમાં કરેલો છે.

નિસર્ગોપચારમાં હાઈડ્રોથેરાપી એટલે કે જળ ચિકિત્સા, મડ થેરાપી (માટી ચિકિત્સા), આપણું શરીર પંચતત્વ થી નિર્મિત થયેલું છે. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ. તેથી જ ''સમત્વ''નાં ગુણધર્મને સમજીને જો આ પાંચ તત્વોને જ સારવારનાં મુખ્ય સ્ત્રોત બનાવવમાં આવે તો, શરીર ઉપર તેનું રીઝલ્ટ કંઈક જુદું જ હોય. fasting થેરાપી (ઉપવાસ ચિકિત્સા) સન થેરાપી (સૂર્ય ચિકિત્સા), air થેરાપી (હવાથી સારવાર) મેગ્નેટ થેરાપી, વોટર થેરાપી (પાણીથી સારવાર) વગેરે સારવારોનો સમાવેશ થાય છે.

૧. (પૃથ્વી) તત્વ માટી ચિકિત્સા :-

શિર:શૂલ, અનિંદ્રા, હાઈબ્લડપ્રેશર તથા ચામડીનાં અનેક રોગોમાં માટી ચિકિત્સા ખૂબજ કારગત નિવડે છે. માટી ચિકિત્સા શરીરને શીતળતા-ઠંડક પ્રદાન કરે છે. આ ભારતની બહુ જ પ્રાચીન ચિકિત્સા પધ્ધતિ છે. આ ચિકિત્સા પધ્ધતિ થી શરીર ડિટોક્સ પણ થાય છે, તથા વાતાવરણ પણ શુધ્ધ અને સ્વચ્છ રહે છે.

આ ચિકિત્સા પધ્ધતિ (૨) રૂપે થાય છે.

(૧) **માટીની પટ્ટી :** કે જેને પ્રભાવિત ભાગ ઉપર મૂકવામાં આવે છે.

(૨) **માટીનો લેપ :** આ થેરાપીમાં પૂરા શરીરમાં શિરથી લઈને પગ સુધી મિટ્ટીનો લેપ લગાવવામાં આવે છે.

(૨) હાઈડ્રોથેરાપી (જળ) ચિકિત્સા :-

સ્વચ્છ અને ઠંડા પાણીથી યોગ્ય રીતે સ્નાન કરવું એ હાઈડ્રોથેરાપીનું ઉત્તમ સ્વરૂપ છે. હાઈડ્રોથેરાપીનાં વિવિધ સ્વરૂપો રોગ પ્રતિરોધક શક્તિ વધારવા માટે જાણીતા છે.

આયુર્વેદમાં જે સ્ટીમ થેરાપી આપવામાં આવે છે, તે હાઈડ્રોથેરાપીનું જ એક સ્વરૂપ છે.

સવારે ઉઠીને ખાલી પેટે લગભગ ૫ થી ૬ ગ્લાસ જેટલું પાણી પીવું ત્યાર પછી તમારે પોતાનો ચહેરો પાણીથી ધોઈ નાખવો. આ જ પ્રક્રિયાને વોટર થેરાપી ટ્રીટમેન્ટ કહે છે. પાણી પીવાનાં ૧ કલાક પહેલાં અને પાણી પીવાનાં ૧ કલાક પછી કંઈ જ ખાવું ન જોઈએ.

(૩) (તેજ) સૂર્ય ચિકિત્સા : સૂર્ય ચિકિત્સાનાં અનેક ફાયદા થાય છે. તેનાથી વ્યક્તિની રોગ-પ્રતિરોધક શક્તિ ખૂબ વધી જાય છે. આ ચિકિત્સામાં સૂર્યોદય પછીનાં કે સૂર્યાસ્ત પહેલાંના એક કલાકમાં સૂર્યનું સીધું દર્શન કરવાનું હોય છે. પ્રથમ ૧૫ મિનિટ, ૩૦ મિનિટ એ રીતે ૪૫ મિનિટ સુધી પહોંચવું.

સૂર્ય પ્રકાશ સંજીવની છે. સૂર્યસ્નાન ખૂબ જ ફાયદાકાર છે. સૂર્યનાં કિરણોમાં જુદા-જુદાં રંગ હોય છે, જો જુદા-જુદા રોગોમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. વળી, સવારે સૂર્યદર્શનથી માનસિક અસ્વસ્થતા, વ્યસન, ડાયાબિટીસ, બી.પી. વગેરે જેવી બિમારીઓમાં ખૂબ ચમત્કારિક ફાયદો જોવા મળે છે.

(૪) (Air) વાયું ચિકિત્સા : આ ચિકિત્સા પધ્ધતિમાં શ્વાસ લેવાનાં ફાયદા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

તાજી હવામાં ફરવું, શ્વાસ લેવો, તથા સાથે-સાથે હળવો વ્યામ કરવાથી શરીરને સ્વસ્થ અને બિમારીઓથી મુક્ત રાખવામાં ખૂબ મદદ મળે છે.

તાજી હવામાં શ્વાસ લેવાથી શરીરની રોગ-પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધે છે. વળી તેનાથી તાણ ઓછી થાય છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બહેતર થાય છે.

કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ તેમજ તાજી હવામાં ફરવું, તડકે બેસવું ગેલેરીમાં ઊભા રહી તાજી હવા લેવી વગેરેનો સમાવેશ વાયુ ચિકિત્સામાં જ થઈ જાય છે.

(૫) આકાશ ચિકિત્સા : મનુષ્ય ને શરીર માટે જરૂરી તત્વોમાં આકાશ તત્વ ખૂબ મહત્વનું છે. આ જ પાંચ મહાભૂતોનું મૂળતત્વ છે. આકાશ તત્વનું સ્થાન ખાલી હોય છે. આકાશની તરફ જોવાથી કે ખુલ્લા આકાશ નીચે સૂવાથી શરીરમાં શક્તિ પેદા થાય છે. ઉપવાસ રાખીને પણ દરેક વ્યક્તિ આકાશ તત્વનો ઉપયોગ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા કરી શકે છે, અને ઉપવાસથી શરીરમાં રહેલા ઝેરી પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે, અને શરીર ડીટોક્સ થઈ જાય છે.

આ રીતે પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશનો ઉપયોગ કરીને નિસર્ગોપચારનો ભરપૂર લાભ લઈ શકાય વે.

પરંતુ નિસર્ગોપચાર ટ્રીટમેન્ટ પણ નિષ્ણાંતની સલાહમાં રહીને લેવી જ હિતાવહ છે.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદ માં પણ પંચકર્મનો ઉલ્લેખ છે. જેમાં

(૧) **વમન - ઉલટી કરાવવી**
(૨) **વિરેચન - ઝાડા કરાવવા.**
(૩) **આસ્થાપન**
(૪) **અનુવાસન**
(૫) **નસ્ય** વગેરેનો ઉપયોગ કરીને કુદરતી રીતે શરીરને ડીટોક્સ કરી શકાય છે. અને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે.

વળી, આ પધ્ધતિઓમાં કોઈ આડ અસરો થતી નથી જેથી શરીરને કોઈ નુકશાન થતું નથી. લાંબા સમય સુધી પણ આ સારવાર ચાલુ રાખવામાં આવે તો લાભ જ થાય છે.

એટલે જ Maximu આવી કુદરતનાં વરદાન સ્વરૂપ નેચરલ પધ્ધતિઓનો સારવારમાં ઉપયોગ કરીએ, નિષ્ણાંતની મદદથી કરીએ અને પોતે પણ સ્વસ્થ રહીએ અને આપણાં પરિજનોને પણ સ્વસ્થ રાખીએ.

- જહાનવીબેન ભટ્ટ

પ્રદૂષણ ફેલાવતા ફટાકડાઓમાં 'સાપ'ની ટીકડી સૌથી વધુ હાનિકારક

દિવાળી દરમિયાન ફોડાતા વિવિધ લોકપ્રિય ફટાકડામાં 'સાપ'(સ્નેકટેબ્લેટ) સૌથી વધુ પ્રદૂષણ ફેલાવે છે અને સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મૂકે છે, એવું તારણ પહેલીવાર 'ચેસ્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન' અને પુણે યુનિવર્સિટીના સંશોધકોએ કરેલા અભ્યાસ પરથી કાઢવામાં આવ્યું છે.

આ સાપની ટીકડી સળગાવવામાં આવે છે ત્યારે માત્ર ૧૨ સેકન્ડની અંદર તેમાંથી 'પીએમ-૨.૫' (૨.૫ માઈક્રોનથી ઓછા વ્યાસમાં રહેલી પર્ટિક્યુલેટમેટર) જેટલું એટલે કે ૬૪,૫૦૦ માઈક્રો ગ્રામ/એમ૩ પ્રદૂષણ ફેલાય છે, જેની અસર ત્રણ મિનિટ સુધી વરતાય છે.

પીએમ-૨.૫ માઈક્રોન્સમાં માત્ર ૫૦ માઈક્રોગ્રામ/એમની છૂટ અપાઈ છે. તેના કરતાં ઓછો વ્યાસ ધરાવતા માઈક્રોન્સ ફેફસાંમાં ઉંડે સુધી ઊતરે છે અને વધુ નુકસાન કરે છે. સાપની ટીકડીઓ બાદ પ્રદૂષણ ફેલાવનારા ફટાકડામાં ૧,૦૮ ટેટાની લૂમ, 'પુલપુલ' નામની રંગીન ફુલઝડી, બીજી ફૂલઝડીઓ, જમીન ચક્કરો, અને 'અનાર'નો સમાવેશ થાય છે.

જુદા જુદા ફટાકડામાં રહેલા પ્રદૂષક દ્રવ્યોના સ્તરની મોજણી અને સરખામણી પહેલી જ વખત કરવામાં આવી છે, એમ 'ચેસ્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન'ના ડિરેક્ટરએ જણાવ્યું હતું. સંશોધનનાં તારણો આ વરસે 'યુરોપિયન રેસ્પિરેટરી સોસાયટી' સમક્ષ રજૂ કરાયાં હતાં.

ડિરેક્ટરએ પુણે યુનિવર્સિટીની 'ઈન્ટર ડિસિપ્લિનરી સ્કૂલ ઓફ હેલ્થ સાયન્સિસ'ના પોસ્ટ-ગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓ સાથે મળીને સૌથી વધુ ફોડાતા છ પ્રકારના ફટાકડાના કદ અને તે ફૂટવાથી પેદા થતા પ્રદૂષણના સ્તરનો અભ્યાસ કર્યો હતો, જેથી કરીને કેવા ફટાકડા ન ફોડવા તે વિશે લોકોને જાગૃત કરી શકાય.

ફટાકડા પેટાવવાથી હવામાં ગેસ અને ધુમાડાના ક્લો પ્રસરે છે. બાળકો મોટેભાગે માંડ બે એક ફૂટના અંતરે ઊભા રહીને સાપ અને ફૂલઝરી જેવા ફટાકડા ફોડતાં હોય છે. પરિણામે તેમના શ્વાસોશ્વાસમાં ધુમાડાના કણો ઘૂસી જતા હોય છે. સાપ બાદ બીજે નંબરે ૧,૦૦૦ ટેટાની લૂમ પ્રદૂષણ ફેલાવનારા ફટાકડા તરીકે જાણવા મળી છે. તેને ફૂટતાં ૪૮ સેકંડ લાગે છે અને તેમાંથી નીકળતા પ્રદૂષકો છ મિનિટ સુધી હવામાં ટકે છે, જોકે અનાર સૌથી ઓછું પ્રદૂષણ ફેલાવે છે.

સંશોધકોએ બીજી એક મહત્ત્વની વાત એ કરી કે સર્વેક્ષણ દરમિયાન તેમણે જુદા જુદા ફટાકડા અલગ અલગ ફોડ્યા હતા, જ્યારે દિવાળી દરમિયાન આ બધા ફટાકડા એકસાથે ફૂટતા હોય છે. એટલે પ્રદૂષણનું સ્તર અનેકગણા સ્તરે ફેલાવાનું ભયંકર જોખમ ઝબૂબી રહ્યું છે.

નાના બાળકોમાં સોફ્ટ દારુખાના તરીકે ફેમસ સ્નેક ટીકડીમાંથી નિકળતો ધૂમાડો ૪૬૨ સિગારેટ પીવા બરાબર થાય છે. તેની આસપાસ ૨૫૮૦ આંક જેટલું પ્રદૂષણ ફેલાય છે. દારુખાનાના કારણે નિકળતો ધૂમાડો,ધ્વની જીવ જંતુ અને વનસ્પતિને અસર કરે છે. ઈન્ડિયા સ્પેન્ડના રિપોર્ટ મુજબ એક ફૂલઝડી સળગાવવાથી થતું નુકસાન ૭૪ સિગારેટ પીવા બરાબર છે. જ્યારે હજાર ટેટા ધરાવતી એક લૂમ ફોડવાથી ૪૬૪ સિગારેટ ફૂંકવા જેટલું વાયુ પ્રદૂષણ ફેલાય છે. દર વર્ષે ફટાકડાની ફેકટરીમાં કામ કરતા ૨૦ થી ૨૫ લોકોના અક્સ્માતથી મોત થાય છે.

નાઈટ્રોજન ડાયોકસાઈડ, સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ અને કાર્બન ડાયોકસાઈડ જેવા હાનીકારક પ્રદૂષકોથી દમ અને બ્રોન્કાઈટિસ જેવી શ્વાસ સંબંધી બીમારી થાય છે. તેમાં તાંબા, કેડેનિયમ, સીસા, મેગ્નેશિયમ,જસત અને સોડિયમ જેવા ઘટકોના કારણે ફટાકડા ફોડવાથી ઝેરી વાયુઓ હવામાં ઉમેરાય છે. દિવસમાં અવાજના પ્રદૂષણનું માપ ૫૫ ડેસિબલ અને રાત્રે ૪૫ ડેસિબલ હોય તે જરુરી છે. માણસો તથા પ્રાણી ૭૦ ડેસિબલ સુધીનો અવાજ સહન કરી શકે છે. એક નાની લવિંગ્યા ટેટાની લૂમનું પ્રદૂષણ ૩૪ સિગારેટ પીવા જેટલું થાય છે. આનંદની ક્ષણોમાં ફટાકડા ફોડવાની પરંપરા આમ તો જુની છે પરંતુ કેમિકલ્સના વધતા જતા પ્રયોગો પછી જોખમ વધતા જાય છે. કૌટીલ્યના અર્થશાસ્ત્રમાં અગ્નિ ચૂર્ણનું વર્ણન મળે છે જે ઝડપથી આગ પકડે છે.

આ ચૂર્ણને પાઈપમાં નાખવાથી ફટાકડો બની જાય છે. મોગલોના જમાનામાં દિવાળી તહેવારના ચિત્રોમાં દારુખાનું જોવા મળે છે.

દારુગોળા અને ફટાકડાની શોધનો જશ આમ તો ચીનને ફાળે જાય છે પરંતુ ઈસ ૧૨૭૦માં સિરીયાના રસાયણશાસ્ત્રી હસન અલ રમ્માહના પુસ્તકમાં પ્રથમ વાર ઉલ્લેખ થયો હતો.જેમાં બારુદને ગરમ પાણીમાં શુદ્ધ કરીને વધુ વિસ્ફોટ બનાવવાની વાત કહી હતી. ■



એક સ્નેક ટેબલેટનો ધૂમાડો ૪૬૨ સિગારેટ પીવા જેટલો થાય છે

મૂંઝવણ

મારી ઉંમર ૬૫ વર્ષની છે. ગયા વર્ષથી હર્નિયાની તકલીફ થઈ છે તો તેથી પૂર્ણપણે ઉત્થાન થતું નથી, એમ મારું માનવું છે. શું તે બરાબર છે?

એક યુવક (સુરત)

* હર્નિયાની આવી અસર વિશે અમારા અભ્યાસમાં આવ્યું નથી. તમે આ અંગે કોઈ યોગ્ય સેક્સોલોજિસ્ટની પ્રત્યક્ષ મુલાકાત લો. ઉત્થાન પૂર્ણ કેમ થતું નથી તેનું કારણ તે શોધીને માર્ગદર્શન આપશે.

શું મુખમૈથુન આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ હિતાવહ છે?

એક સ્ત્રી (જામનગર)

* જો બંને સાથી રોગ વગરનાં હોય તો કોઈ હાનિ થતી નથી. લગ્નજીવનને સત્તર વર્ષ પસાર થયા પછી મેં પરાકાષ્ઠા વિશે પૂછ્યું. તેને પરાકાષ્ઠાનો કદાપિ અનુભવ થયો નહોતો. મેં સત્તર સત્તર વર્ષ એવા ભ્રમમાં કાઢ્યાં કે હું મારી પત્નીને પરમ જાતીય સુખ આપી રહ્યો છું. ક્લિટોરીસ વિશે જાણ્યા પછી જ ચારેક વર્ષથી પરાકાષ્ઠા શું છે તે પત્નીને અનુભવવા મળ્યું. આ માટે હું સેક્સનિષ્ણાતો દ્વારા ચલાવાતી અખબારી કોલમ્સનો આભારી છું. મારી પત્ની જેવી અનેક સ્ત્રીઓ હશે જેમને જાતીય તૃપ્તિનો જિંદગીમાં ક્યારેય અનુભવ ન થયો હોય.

હવે મારો પ્રશ્ન રજૂ કરું છું. છેલ્લા એકાદ વર્ષથી મને મારી પત્ની સિવાય બીજી સ્ત્રીઓ જોડે સંભોગસુખ માણવાના પ્રબળ વિચારો આવ્યા કરે છે. હજી સુધી મેં કોઈ અનુચિત પગલું ભર્યું નથી. નમ્ર ભાવે પૂછવાનું એટલું જ કે મારી જેમ બીજા પુરુષોને પણ આ ઉંમરે બહુગામી થવાના વિચારો સતાવતા હશે?

એક પુરુષ (અમદાવાદ)

* લગ્નજીવનનાં સત્તર વર્ષ પછી તમને 'ક્લિટોરિસ' નામના અવયવની જાણ થયા પછી તમે પત્નીને કામતૃપ્તિ (ઓર્ગેઝમ)નો અનુભવ કરાવી શક્યા તેનો યશ આવા માર્ગદર્શક કોલમનાં લખાણોને આપો છો તે જાણી આનંદ થયો. વિશ્વમાં એવી અસંખ્ય સ્ત્રીઓ હશે જેમને લગ્નજીવનનાં અનેક વર્ષો પસાર થવા છતાં કામપરાકાષ્ઠાનો અનુભવ પ્રાપ્ત થયો ન હોય. જેમાં મોટે ભાગે કારણ તો ઊભય જીવનસાથીનું અજ્ઞાન જ હોય.

તમારા પ્રશ્નનો જવાબ 'હા' છે. બાયોલોજિકલી અને સાયકોલોજિકલી પુરુષને એક કરતાં વધારે સ્ત્રીઓ સાથે સમાગમ કરવાની વૃત્તિ થાય. સ્ત્રીઓને પણ થાય. એકધારાપણું કંટાલાજનક બની રહે. પણ જો પુરુષ અને સ્ત્રી બહુગામી બની જાય તો સમાજનું નાનામાં નાનો પણ મહત્ત્વનો એકમ એવું 'ફેમિલી યુનિટ' તૂટી જાય. તેમ થતાં સમાજ પણ ક્ષુબ્ધ બની જાય. પરિણીત જીવનસાથીએ સમાગમજીવનમાં નાવીન્ય લાવવા માટે સ્થળ-વસ્ત્ર-નામમાં પરિવર્તન લાવવું જોઈએ. તરંગકલ્પના (ફેન્ટસી)માં સરી જઈને યાંત્રિક બની ગયેલા શયનસહચર્યમાં નવીનતા લાવવી જોઈએ.

મારા મિત્રના પેનિસની લંબાઈ અને જાડાઈ વધારે પડતી છે. તેની ઉંમર સોળ વર્ષની છે. શું ઉંમર વધતાં હજી લંબાઈ અને જાડાઈ વધી જશે તો ભવિષ્યમાં સમાગમ કરવામાં તકલીફ પડશે? લંબાઈ અને જાડાઈ કમ કરવા શા ઉપાયો કરવા?

એક કન્યા (વડોદરા)

* લંબાઈ અને જાડાઈ વિશેના વહેમમાંથી મુક્ત થવાની જરૂર છે. ભવિષ્યમાં કોઈ તકલીફ પડવાની નથી. તમારાં આ વર્ષો અભ્યાસનાં છે. ચિત્ત અભ્યાસમાં પરોવો. પેનિસની લંબાઈ અને જાડાઈ ઓછી કરવાના કોઈ ઉપાયો ન હોય. કુદરતે સ્ત્રીના યોનિમાર્ગની રચના એવી બનાવી છે કે પેનિસની લંબાઈ-જાડાઈને કારણે સમાગમ વખતે કોઈ તકલીફ થતી નથી.

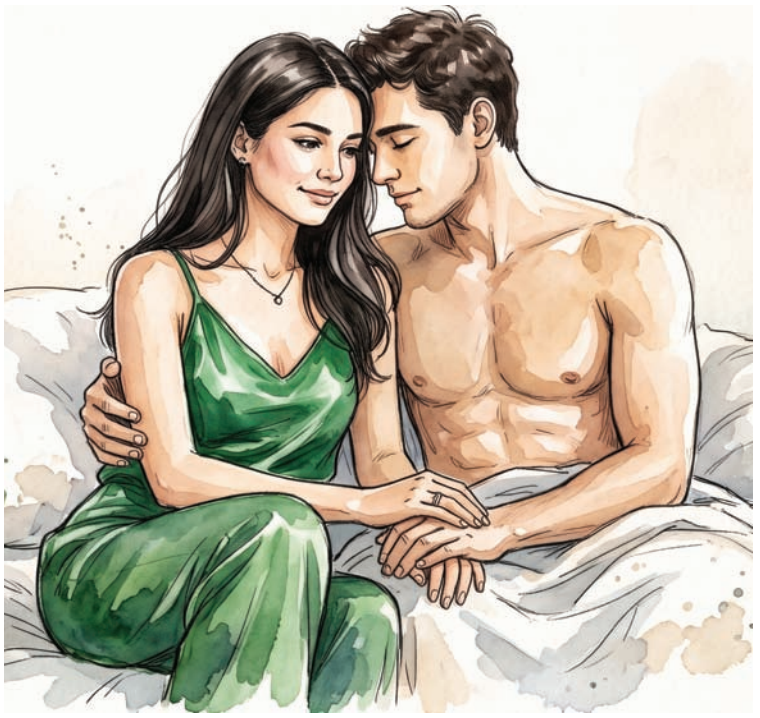
રોજિંદા જીવનમાં એવું જોવામાં આવે છે કે ૧૮ વર્ષથી ૨૪ વર્ષની અપરિણીત કન્યાઓનાં સ્તનો નોર્મલ (નાની સાઈઝનાં) દેખાતાં હોય છે, પણ એટલી જ ઉંમરની અને અપરિણીત સિનેઅભિનેત્રીઓનાં સ્તનો મોટી સાઈઝનાં વિકસિત દેખાતાં હોય છે. શું આ ડેવલપમેન્ટ માટે અભિનેત્રીઓ કોઈ જાતની મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ લેતી હશે?

એક કન્યા (સુરત)

* રોજિંદા જીવનમાં પણ ઘણી પુખ્ત વયની કન્યાઓનાં સ્તનો મોટી સાઈઝનાં હોય છે. પણ તે વસ્ત્રો એવાં અને એવી રીતે પહેરે છે કે સ્તનો ઢંકાયેલાં રહે. ચલચિત્રોમાં તો સ્ત્રીનાં અંગપ્રદર્શન માટે વધુ કાળજી લેવામાં આવે છે. કેમેરાની દ્રષ્ટિ પણ તેને (સ્તનોને) ઉપસાવે છે અને અભિનેત્રીઓએ વસ્ત્રો જ એવી શૈલીનાં પહેર્યાં હોય છે કે સ્તનો વધારે ઊપસીને દેખાય. ના, એ માટે તેઓ કોઈ ટ્રીટમેન્ટ લેતી હોય છે (મેડિકલ) તેમ માનવાની જરૂર નથી. તેમની અભિનેત્રી તરીકેની પસંદગી થતી હોય છે ત્યારે તેમનાં અંગો-ઉપાંગોનો વિકાસ પણ ધ્યાનમાં લેવાતો હોય છે.

સ્તનોને વિકસિત અને મોટાં કરવાની કોઈ મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ (દવાની) નથી. સર્જરીથી મોટાં થઈ શકે, પણ તેમાં ઘણાં જોખમો છે. હોર્મોન્સથી શરીરમાં પાણી અને સોડિયમ ક્લોરાઈટનો સંચય થવાથી શરીર ભરાવદાર બને. તેમાં સ્તનો પણ ભરાવદાર દેખાય. પણ આવા હોર્મોન્સ લેવાથી નુકસાન થાય. વળી તે છોડી દેવાથી સ્તનો પાછાં બેસી જાય. સ્તનોની સાઈઝ વારસામાં મળતી (જિનેટીક) બાબત છે.

- અનિતા ■



છેલ્લા એકાદ વર્ષથી મને મારી પત્ની સિવાય બીજી સ્ત્રીઓ જોડે સંભોગસુખ માણવાના પ્રબળ વિચારો આવ્યા કરે છે. હજી સુધી મેં કોઈ અનુચિત પગલું ભર્યું નથી.

વાચકની કલમ

રોળાયેલું સ્વપ્ન

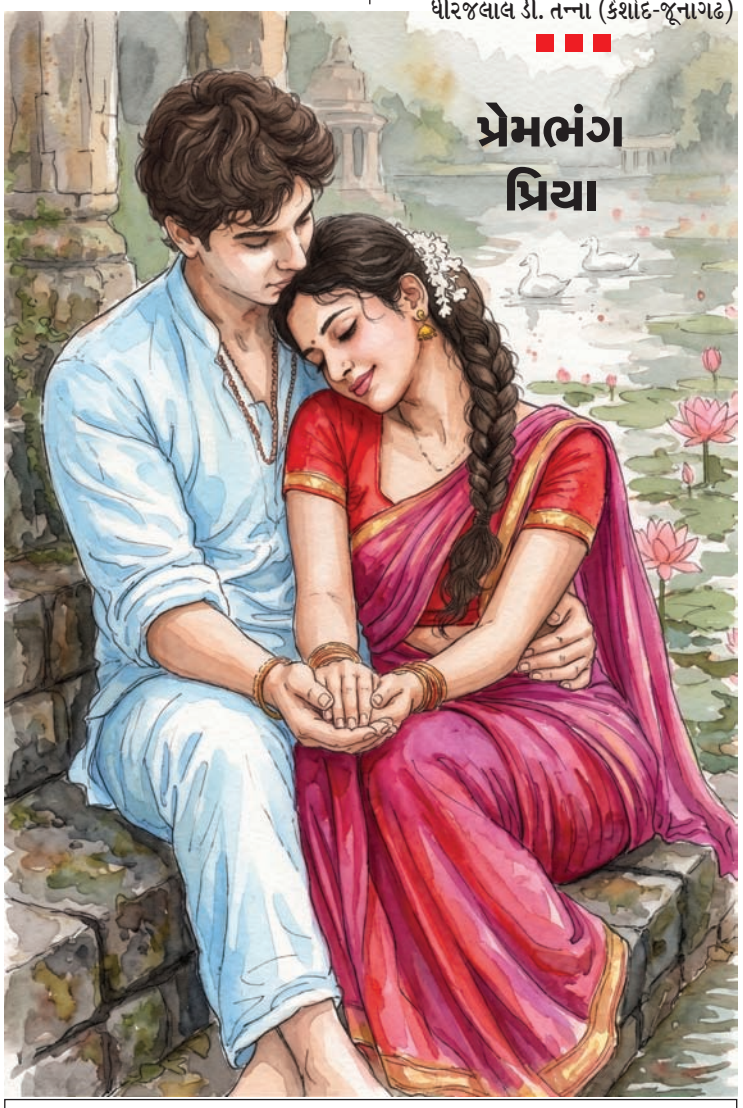
સેવ્યું હતું એક સ્વપ્ન નિરાલુ
કે બનીને દિવડો હોઈ ઘરને ઉજાળું
ખબર ન હતી કે કોણે એ ફૂંક મારી
ખૂદ ઘરનાએ જ
દિવડાની જ્યોત ઠારી
ઘવાયું જિંદગીમાં હવે ઘોર અંધારું
મૂજઘરમાં જ રોળાયું સ્વપ્ન મારું
સંકટોમાં હાર માની નથી ક્યારેય
છતાં હલેસા માર્યા મેં મઝધારે
કોઈના સુખ કાજે, જલતો રહ્યો સદાયે
છતાં સંકલ્પ રાખ્યો મેં આજે કે
હું બળુ પણ બાળુ નહિ કોઈને
નથી ડર હવે આ જિંદગીનો આજે
ઈશ્વર સમો ઘણી છે થોડો મરી જવાનો

સી. જી. રાણા (ગોધરા)

નીકળ્યો

રૂપેરી કોર કાઢી વાદળ
માંહેથી ભાણ ભમવા નીકળ્યો
શીતળ જળના વેરી
આકરા પાણીએ ધમવા નીકળ્યો
થાકી હાંફતા સાંજે
વાદળની કોરમાં છૂપવા નીકળ્યો
પલની એ રાહ જોતો સોમ
હટાવી પરદો બારે નીકળ્યો
રંગીલો એ રઢીયાળી રાતો
સંગ રમવા નીકળ્યો
પરોઢિયે પીછો કરી રૂપેરી
કોરે ભાણ ભમવા નીકળ્યો
જાળવી ક્રમ દિન મહિના
સાલ સમેટવા નીકળ્યો
ના સમજાઈ જિંદગી છતાંય
હું સમજવા નીકળ્યો
નથી જિંદગીનો ભરોસો
છતાં અમર થવા નીકળ્યો
જો ને પલભરમાં હું જ
અનંતની વાટે હાલી નીકળ્યો

ધીરજલાલ ડી. તન્ના (કેશોદ-જૂનાગઢ)



પ્રેમભંગ પ્રિયા

પ્રેમના પડઘા પડઘાય
મારા અંતરમાં
હરખની હેલી ઉભરાય
મારા અંતરમાં દિન લાંબા ને લાગે
રજની જુગજુગ જેવી
વિરહનો દરિયો છલકાય
મારા અંતરમાં
લગ્નનું પાનેતર ઓઢી
હું આવી તારી પાસ
સ્વર્ગનું અત્તર મહેંકાય
મારા અંતરમાં
રાહ જોઉં હું સાજનની
પ્રેમનગરના દરવાજે
અભીપ્સાનો મહાસાગર
ઘૂઘવાય મારા અંતરમાં
ઉગ્યો આથમ્યો તોય તું
ના દેખાયો મારા સાજન?
મારા ભાગ્યની સોહાગચૂડી
નંદવાય મારા અંતરમાં
હું વિજોગણ બાલાજોગણ
પહેલ કરી મેં પ્રીતના રાહે
મારા જીવતરનો સાજન
ખોવાય મારા અંતરમાં

ગિરિશ મેસરિયા (ચરાડા)

તારી આંખોના કાજળ



તારી આંખોના કાજળને
જ્યારે પણ જોયું મેં
કાન્હ મને ખૂબ યાદ આવ્યો
તારે કંકુ લલાટ જાણે મિહિર વિરા
આજ આવી ઊગ્યો મારે આંગણે
વર્ષોની અંધારી
અવાવરુ ઓરડીમાં
પ્રગટ્યો પ્રકાશ પુંજ આજ
તારી આંખોના કાજળને
કાજવારે મેં સાચવી
વર્ષો અઢાર, પાલવના પડદામાં
મારી આંગળીના ટેરવે
લોહી ટીશર શી રતાશ
તારી આંખોના કાજળને

નરેન્દ્ર રાવલ (વડોદરા)

મનોવેદના

ઢળે જ્યાં સાંજ સુનહરી
તમે રાહ જોતાં હશો
તનહાઈમાં હશો જ્યારે તન્હા
વાત જે વીતી વાગોળતાં હશો
નજર માંડીને રાહો પર
ઉની આહો ભરતા હશો
ઉભરાતું હશે હૈયું જ્યારે
આંખોથી અશ્રુ સારતા હશો
અય સનમ! અમને ખબર છે
તમારી હતી કેવી મહોબત
કે જુદા પડ્યા જિગરથી
તોય યાદ કરતાં હશો

મણીલાલ ડી. રૂઘાણી (રાણાવાવ)

મિત્ર જ જોઈએ

રૂમાલ તો ફક્ત આંખોના
આંસુ જ લૂછી શકે
સાચું કારણ જાણવા
તો મિત્ર જ જોઈએ
ડોક્ટર હાર્ટ ખોલીને સર્જરી
તો કરી શકે
પણ હૈયું હળવું કરવા
તો મિત્ર જ જોઈએ
એચિવમેન્ટના સર્ટિફીકેટ
માત્ર ખુશી આપી શકે
બાકી દિલથી પીઠ થાબડવા
તો મિત્ર જ જોઈએ
ઈન્સ્ટાગ્રામ કે ટ્વીટર પર
તો માત્ર ફોલો જ થઈ શકે
બાકી સંગાથે રખડપટ્ટી કરવા
તો મિત્ર જ જોઈએ
વોટ્સએપને ફેસબુકથી વાત
તો થઈ શકે
લગાણીભીના સંવાદ માટે તો
મિત્ર જ જોઈએ
ગુગલ કે જીપીએસમાં લોકેશન તો
મળી શકે
પણ ખભાના સરનામે પહોંચવા તો
મિત્ર જ જોઈએ
ઝૂમ કે ફેસટાઈમ પર વિડીયો
કોલ થઈ શકે
કહે 'ધરમ' મન ભરીને મળવા તો
એક મિત્ર જ જોઈએ

ધરમ મગનલાલ પ્રજાપતિ (મગુના-મહેસાણા)

વાદળ વરસી ગયું

સૂકી ધરાએ વાદળ વરસી ગયું
આ બાલ વૃધ્ધને જગતને તાતને છે જરૂર
લીલીછમ ધરતી બની ગઈ વર્ષાએ
સૌની મીટ હતી? ક્યારે વરસશે? જ્યાં
સારી જીવસૃષ્ટિ તૃપ્ત થઈ, વાદળીએ
સૌ કોઈના શમણા સાકાર કરવાને જ્યાં
સૂકી ધરાએ વાદળ વરસી ગયું
કુદરતે કેવો કરિશ્મો કર્યો જ્યાં
લીલીછમ જાજમ બિછાવી દીધી જ્યાં
સારું જગ છે, માલેતુઝાર છે,
ખેતરો-પાદરે જ્યાં
આદર્શ જીવન નીતિમય
જીવનની ખપ છે
વાદળ વરસી ગયું,
માંહ્યલા ગુણ વિકસાવવાને
મહેનત કશ બની રહે
કિસાન શ્રમજીવી જ્યાં
ચાર સારા તો બાર સારા
સમજાય છે જ્યાં
કુદરતે મહેર કરી સારા ગામ શહેરમાં
જીવન સાર સમજાયો મેઘ ધનુષ્યમાં
રંગ-બેરંગી પીંછી કોણે ફેરવી જ્યાં
વાદળ વરસી ગયું સૂકી ધરાએ જ્યાં

પરેશ જે. પુરોહિત (રણાસણ-કલોલ)



સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક વિટામિન સી

વિટામિન સી સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી પોષક તત્વોમાંનું એક છે. તે ઈન્યુનિટી વધારવામાં મદદ કરવાની સાથેસાથે ત્વચા, હાડકા, રક્ત વાહિનીઓ અને જખમ ભરવાની પ્રક્રિયા માટે પણ મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે.

ઘણા લોકો શરીરમાં વિટામિન સી ની કમીને પૂરી કરવા માટે સપ્લીમેન્ટનો સહારો લેતા હોય છે. પરંતુ વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે કે, વિટામિન સીની કમી ગંભીર ન હોય તો તેને સમતોલ આહાર દ્વારા પણ પુરી કરી શકાય છે. અહીં વિટામિન સીી કમીને દૂર કરવા માટેના ખાદ્યપદાર્થો વિશે માહિતી આપવામાં આવી છે.

આંબળા

આંબળા વિટામિન સીનો સૌથી વધુ સમૃદ્ધ કુદરતી સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે. તેનું નિયમિત સેવન કરવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.પાચનક્રિયા સુધારવામ સહાય કરે છે. આંબળાનું સેવન તેનો જ્યુસ પીવાથી, મુરબ્બો ખાઈને અથવા તો તેના પાવડર ખાઈને કરી શકાય છે.

જમરૂખ

જમરૂખમાં સંતરા કરતા પણ અધિક વિટામિન સી હોય છે. તેમાં ફાઈબર પ્રચૂર માત્રામાં સમાયેલું હોય છે. જે પાચનક્રિયાને સુધારે છે તેમજ શરીરની રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતાને મજબૂત રાખવામાં મદદ કરે છે

સંતરા

સંતરાનું નિયમિત સેવન કરવાથી તે શરીરને હાઈડ્રેટ રાખે છે. ઈમ્યુન સિસ્ટમને મજબૂત કરે છે. તેમજ ત્વચાને ચમકીલી કરે છે.

લીંબુ

લીંબુ રસ વિટામિન સી થી ભરપુર હોય છે. તેને પાણી સાથે, સલાડ અથવા તો અન્ય ખાદ્ય પદાર્થ સાથે ભેળવીને સરળતાથી ખાઈ શકાય છે.

કીવી

કીવીમાં વિટામિન સી સાથે વિટામિન ઈ, ફાઈબર અને ેન્ટી



ઓક્સીડન્ટસ સમાયેલા હોય છે. જે કોશિકાઓને ઓક્સિડેટિવ તનાવથી બચાવામાં મદદ કરે છે.

સિમલા મરચા

લીલા, પીળા અને લાલ રંગના સિમલા મરચામાં વિટામિન સી સારા પ્રમાણમાં સમાયેલું હોય છે. તેનું સેવન શાક કરીને, સલાડ, સેન્ડવિચ તરીકે કરી શકાય છે.

સ્ટ્રોબેરી

સ્ટ્રોબેરીમાં વિટામિન સી ની સાથે એન્ટી ઓક્સીડન્ટ અને ફાઈબર ભરપુર માત્રામાં સમાયેલા હોય છે. તે હૃદય અને સ્વાસ્થ્ય માટે પણ લાભદાયક છે.

પપૈયું

પપૈયું વિટામિન સી, એ અને પાચન ઈન્ઝાઈમનો સારો સ્ત્રોત છે. તેનું સેવન પાચન અને ઈમ્યુનિટી એમ બન્ને માટે ફાયદાકારક પુરવાર થાય છે.

અનાનસ

અનાનસ એક ખટમીઠું ફળ છે. તેમાં વિટામિન સી પ્રચૂર માત્રામાં સમાયેલું હોય છે. તેના સેવનથી પાચનક્રિયામાં સુધારો થાય છે. સોજાને ઓછો કરવામાં સહાયક છે. તેનો જ્યૂસ,

દૂર થાય છે. તે લગાડવાથી સ્કિન નરમ અને નમીયુક્ત રહે છે.

સ્કિનની હેલ્થ બૂસ્ટ થાય

ત્વચાનું હાઈડ્રેશન વધારવાની સાથેસાથે ત્વચાને ચમકીલી કરવામાં પણ બોડી લોશન જરૂરી છે.

એજિંગના લક્ષણોને ઓછા કરવામાં મદદ મળે છે

એન્ટી-એજિંગ તત્વાયુક્ત બોડી લોશનનો ઉપયોગ કરવાથી કરચલી, ફાઈન લાઈન્સ અને પિગ્મેન્ટેશન જેવા એજિંગ લક્ષણો ઓછા કરવામાં મદદ મળે છે. રૂક્ષ ત્વચા,ખીલ, એક્ઝિમા જેવી સમસ્યાઓ દૂર થાય છે.

ત્વચા પરના ડાઘા દૂર કરે

સ્વચ્છ અને નોર્મલ ત્વચા પર પણ નાના-નાના ડાઘા ડોવા મળે છે. જે ખાસ કરીને કોણી અથવા તો ઘૂટંણ પાસે હોય છે.

ત્વચા પર જામેલી પોપડીને દૂર કરે

ત્વચા વધુ રૂક્ષ થવાથી પોપડી જામી જતી હોય છે. જેને દૂર કરવા માટે મોટા ભાગની માનુનીઓ ખોતરતી હોય છે જેથી તે ભાગ પર દુખાવો થાય છે. એવામાં બોડી લોશન લગાડવાથી મૃત ત્વચા દૂર થતાં ત્વચા ધીમે

સલાડ સાથે તેમજ તેની સ્લાઈસ પણ ખાઈ શકાય છે.

ફણસ

ફણસમાં વિટામિન સી ની સાથેસાથે ફાઈબર અને એન્ટી ઓક્સીડન્ટ પણ ભરપુર માત્રામાં સમાયેલા છે. તેનુ સેવન પાચનક્રિયાને સુધારવામાં અને ઈમ્યુનિટી વધારવામાં મદદ કરે છે. ફણસનું શાક તેમજ તેને સમારીને ખાઈ શકાય છે.

લીચી

લીચીમાં વિટામિન સી સારી માત્રામાં સમાયેલું છે. તેના સેવનથી ઈમ્યુન સિસ્ટમ મજબૂત થાય છે અને ત્વચાને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.

કેરી

કેરીને ફળોનો રાજા કહેવામાં આવે છે. તેમાં વિટામિન સી પ્રચુર માત્રામાં સમાયેલું છે તેના સેવનથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

બ્રોકલી

બ્રોકલીમાં વિટામિન સી ભરપુર માત્રામાં સમાયેલું હોય છે. તેના સેવનથી હૃદયને ફાયદો થાય છે. તેમજ કેન્સરમાં સહાયક નીવડે છે.

પાલક

પાલકમાં અન્ય શાક અને ફળ કરતાં વિટામિન સીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. પરંતુ તેમાં નાઈટ્રેસ નામનું એક કેમિકલ પણ હોય છે રક્તસંચાર વધારે છે અને બ્લડપ્રેશરમાં રાહત આપે છે.

- મીનાક્ષી

ધીમે મુલાયમ થઈ જાય છે.

ત્વચાનું રક્ષણ કરે

બોડી લોશન ત્વચા પર પડતા પ્રદૂષણ, ધૂળ-માટી અને હાનિકારક તત્વોથી ત્વચાના ઉપલા પડની સુરક્ષા કરે છે.

ત્વચાને ચમકીલી કરે

બોડી લોશનના ફાયદા



ત્વચાની કાળજી માટે બોડી લોશન જરૂરી છે.તેને નિયમિત રીતે લગાડવાથી ત્વચા મુલાયમ, ચમકીલી, કરચલી રહિત થાય છે.

બોડી લોશન ફેસક્રીમની સરખામણીમાં પાતળું હોય છે જેથી પૂરા શરીર પર સરળતાથી લગાડી શકાય છે તેમજ ત્વચા તેને સરળથાથી શોષી લે છે.

સ્કિન હાઇડ્રેટ રહે છે

પ્રદૂષણ, ધૂળ, રજ વગેરેં ત્વચાની નમી શોષાઈ જાય છે. જેથી ત્વચા રૂક્ષ અને થઈ જાય છે. જે રીતે શરીરને અને ત્વચાને હાઈડ્રેટ કરવા માટે પાણી પીવાની જરૂર હોય છે. તેની સાથેસાથે ત્વચા પર લોશન લગાડવાની પણ જરૂર હોય છે.

ત્વચાને મુલાયમ કરે

બોડી લોશનના ઉપયોગથી ત્વચા મુલાયમ થાય છે. બોડી લોશનનથી મૃત ત્વચા

બોડી લોસનમાં સમાયેલા વિટામિન્સ જેવા કે વિટામિન ઈ અને વિટામિન બી ૩ અને કુદરતી બટર જેવા કે શીયા બટર અને કોકોઆ બટર ત્વચો ગુમાવેલી ચમકને પાછી લાવીને ચમકીલી કરે છે.

ત્વચાને યુવાન તરે

બોડી લોશન લગાડવાથી ત્વચા હાઈડ્રેટ થવાથી ત્વચા યુવાન દીસે છે.

બોડી લોશન સ્નાન અથવા તો શેવિંગ પછી ત્વચા નમીયુક્ત હોય ત્યારે લગાડવું જોઈએ. બોડી લોશન હાથમાં લઈ હળવેથી માશિ કરવું જેથી ત્વચાની અંદર સમાઈ જાય.

સ્નાન પછી ત્વચાને ધીરે ધીરે લુછવી અને થોડું લોશન લઈ ગોળાકાર રીતે ત્વચા પરલગાડવું.રૂક્ષ તેમજ ફાટેલી ત્વચા પર લોશન લગાડતી વખતે વધુ ધ્યાન આપવું. લોશન ત્વચામાં ઊતરી જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. સ્નાન પછી તરત જ બોડી લોશન લગાડતા હોય તો ત્વચામાં શોષાઈ જાય પછી જ કપડાં પહેરવા.

- જયવિકા આશર

ફળ ખાવાના યોગ્ય તરીકા

જિંદા આહારમાં ફળોનો સમાવેશ હોવો જરૂરી છે એ વાત સહુ જાણે છે. પરંતુ બહુ ઓછા લોકો જાણે છે કે ફળને યોગ્ય રીતે ખાવાથી વધુ લાભ મેળવી શકાય છે.

રિસર્ચથી જાણવા મળ્યું છે કે ફળોમાં ફ્રુક્ટોઝની માત્રા વધુ હોવાથી, ફળ ખાવાનો સૌથી વધુ સારો સમય સવારનો છે. સવારે ઊઠતાં જ શરીરને ઊર્જાની જરૂર હોય છે. ફળ પચવામાં હળવા હોવાથી નયણા કોઠે ખાઈ શકાય છે.

મોટા ભાગે ફળને બે ભોજનની વચ્ચે ખાવા જોઈએ. પરંતુ ફળ અને મસાલેદાર વાનગીને સાથે ખાવી નુકસાનદાયક છે.

કેળા

કેળાને ખાવા માટે કોઈ પણ સમય સારો છે. પરંતુ બપોરના ભોજન પછી ફળ ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કેળાને સવારે એક ગ્લાસ દૂધ અથવા દહીં સાથે ખાવાથી પેટમાં વધારાના એસિડને ન્યૂટ્રિલાઈઝ કરવામાં મદદ મળે છે. તેમજ તેમાં સમાયેલ એમિનો એસિડ મૂડને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

કેળાને કસરત કર્યા પછી તેમજ બે ભોજન વચ્ચે ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કેળાના સેવનથી ધીરે ધીરે રિલીધ ખનાર સુગર લાંબા સમયથી સુધી પેટનું ભરેલું રાખે છે. કેળામાં નિંદ્રા લાવનાર મેલાટોનિન નામનું કુદરતી સ્ત્રોત હોવાથી રાતના ખાવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.

કમજોર પાચનશક્તિવાળાએ કેળાને સવારના ભૂખા પેટ કરતાં બપોરના ભોજન પછી ખાવા જોઈએ.

અનાન્સ

અનાનસને રાતના ભોજન પછી ખાવામાં ઉત્તમ માનવામાં આવે છે. અનાનસમાં સમાયેલા પ્રોટાનને પચાવનાર એન્જાઈમ બ્રોમેલેનના કારણએ ભોજન પછી ખાવાથી પાચનમાં મદદ મળે છે.

ખાટા ફળો

ખાટા ફળોને જેવા કે લીંબુ, દ્રાક્ષ, સંતરા, મોસંબીને સવારે ૧૦ વાગ્યાથી બપોરના ૩ વાગ્યા સુધી ખાવા જોઈએ. તેને બપોરના ભોજન પહેલા ણ ખાઈ શકાય.



આર્યુવેદના અનુસાર કેળા, સફરજન, નાસપતી, કીવી, કેરી વગેરે ફળોનેને સાવરે ખાસ શકાય છે.

દાડમ

દાડને સવારે ખાવાથી શરીરમાં એનર્જી રહે છે.

પપૈયા

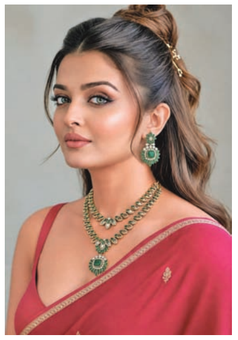
પપૈયાને સવારના નાસ્તા પછી બપોરના ભોજન પહેલા ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને



આ દિવાળી ઉજવો પરંપરાગત ડિઝાઈનના સેરવાળા બુટિયા/ લટકણિયા પહેરીને

૬૦ અને ૯૦ના દશકમાં અને તેનાથી પહેલા ૬૦ના દશકમાં સેરવાળાં બુટિયાં અને લટકણિયા પહેરવાની ફેશન આવ સામાન્ય હતી. મહિલાઓના ઘરેણાંની પેટીમાં સોનાની સેરવાળા બુટિયા અચૂક મળી આવે. તે વખતની યુવતીઓ ઢીલો ચોંટલો કે અંબોડો વળીને તેની સાથે સેરવાળા બુટિયા/ લટકણિયાં પહેરતી. આ બુટિયાં કે લટકણિયાની સેર તેઓ વાળમાં છેક ચોટલાની બાજુમાં કે પછી અંબોડામાં ભેરવતી. સેરવાળા બુટિયાને કારણે





માત્ર તેમનો ચહેરો જ નહીં, ગરદનનો પાછળનો ભાગ અને વાળ પણ અત્યંત આકર્ષક દેખાતાં. તેમાંય ખાસ પ્રસંગ હોય ત્યારે તેઓ લાંબા ચોટલામાં પણ થોડા થોડા અંતરે બ્રોચ ભરાવતી. અને છેલ્લા કેટલાંક સમયથી સેરવાળા બુટિયાની ફેશન પૂરબહારમાં ખીલી છે. જ્વેલરી ડિઝાઈનરો કહે છે કે ૮૦ અને ૯૦ના દશકમાં હિન્દી ફિલ્મોની અભિનેત્રીઓ સેરવાળા બુટિયા ખૂબ પહેરતી. અને હવે સોનમ કપૂર, કીયારા અડવાણી, જાન્હવી કપૂર જેવી અદાકારાઓ માત્ર લગ્ન પ્રસંગે જ નહીં, રેડ કાર્પેટ પર સુધ્ધાં સેરવાળા બુટિયા પહેરે છે. બિલકુલ એવી જ રીતે, જેવી રીતે અગાઉની અભિનેત્રીઓ અને સામાન્ય મહિલાઓ પહેરતી, ઢીલ ચોટલા કે અંબોડાની હેરસ્ટાઈલ સાથે. ફરક માત્ર એટલો કે તે વખતે સેર તરીકે મોટાભાગે જુદી જુદી ડિઝાઈનની સોનાની ચેન રહેતી. શ્રીમંત મહિલાઓ તેમાં મીનાકારી કામ કરાવતી. જ્યારે આજે તમને બુટિયાની સેરમાં મોતી, કિંમતી કે અર્ધકિંમતી રત્નો, હીરા, કુંદન, પોલકા ઈત્યાદિની ડિઝાઈન મળી રહે. તેઓ વધુમાં કહે છે કે આ ફેશન ફરીથી જામી ગઈ છે તેનું મુખ્ય કારણ છે તેનો રૉયલ લુક. સેરવાળા બુટિયા કે લટકણિયા જે તે માનુનીને રાજકુમારી કે મહારાણી જેવો લુક આપે છે. તેમાંય જો વાળમાં વચ્ચે પાથી પાડીને વેવી હેરસ્ટાઈલ કરવામાં આવે અને તેની સાથે સેરવાળા લટકણિયા પહેરવામાં આવે તો જે તે યુવતી ૮૦ અને ૯૦ના દશકની રૂપના ઢગલા જેવી અભિનેત્રીઓ કરતાં જરાય ઊણી ઉતરતી ન દેખાય. આ કારણે જ દિવાળી ઢૂંકડી આવી રહી છે ત્યારે સેરવાળા બુટિયા/ લટકણિયાની માગ વધી પડી છે. વાસ્તવમાં આવી ઈયરરિંગ્સ સાડી, લહંગા, શરારા, અનારકલી જેવા પરંપરાગત પોશાક સાથે ખૂબ જચે છે. અને શ્રાવણ માસથી શરૂ થયેલા પરંપરાગત તહેવારો મહાપર્વ દિવાળી વખતે ચરમ પર હોય છે. સ્વાભાવિક રીતે જ આધુનિક યુવતીઓ સુધ્ધાં પરંપરાગત વસ્ત્રાભૂષણોમાં સજ્જ થવાનું પસંદ કરે છે.

આવી સ્થિતિમાં જૂના જમાનાનું એકાદ ઘરેણું તો ફેશનના રાજમાર્ગ પર આવવાનું જ. ■

મોહક મેકઅપ અને સુંદર વસ્ત્રો વગર દિવાળીનો ઝગમગાટ અધૂરો

તહેવારના દિવસોમાં સરસ મઝાના દાગીના અને વસ્ત્રો પહેરવાનું કોને ન ગમે. પણ સુંદર દેખાવા માટે શું આકર્ષક વસ્ત્રાભૂષણો પૂરતાં છે? ના, સુંદર પરિધાન અને અલંકાર સાથે મેકઅપ પણ આવશ્યક છે. પણ મેકઅપ કરવો શી રીતે?

મેકઅપ કરવો એ એક કળા છે. વ્યવસ્થિત રીતે કરેલો મેકઅપ સાધારણ દેખાવની યુવતીને પણ સુંદર બનાવી દે છે.

જ્યારે સુંદર માનુની વધુ આકર્ષક દેખાય છે. પણ ઘણી માનુનીઓ મેકઅપ શી રીતે કરવો તે બાબતે મુંઝવણ અનુભવે છે. વાસ્તવમાં મેકઅપ કરવાની ચોક્કસ રીત હોય છે. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્ટેપ બાય સ્ટેપ મેકઅપ કરો તો ચહેરાનું સૌંદર્ય ખીલી ઉઠે છે.

સૌથી પહેલા ચહેરાને ક્લિન્ઝર વડે ક્લિન કરી લો. ત્યાર પછી સમગ્ર ચહેરા પર ફાઉન્ડેશનના ટપકાં કરો. આ ફાઉન્ડેશન આંગળીઓના ટેરવાંથી હળવે હળવે આખા ચહેરા પર ફેલાવો. ફાઉન્ડેશન ફેલાવવા માટે સ્પંજનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય. જો સ્પંજ વડે ફાઉન્ડેશનને ચહેરા પર પ્રસરાવવું હોય તો સ્પંજ ભીનું કરવાનું ન ભૂલવું. ફાઉન્ડેશન હમેશાં નીચે તરફ ફેલાવો. ગમે તે રીતે ફાઉન્ડેશન ફેલાવવાથી ચહેરા પર લિસોટા પડી ગયા હોય એવું દેખાશે.

ફાઉન્ડેશન લગાવી લીધા પછી નાના બ્રશ અથવા આંગળીઓ વડે આંખોની આસપાસ કન્સીલર લગાવો અને તેને આંગળીઓ વડે હળવેથી બ્લેન્ડ કરો.

અન્ય મેકઅપ કરવાથી પહેલા સમગ્ર ચહેરાને સારી રીતે જોઈ લો. ક્યાંય કોઈ ડાઘ-ધાબા તો નથી દેખાતા ને. જો ફાઉન્ડેશન લગાવ્યા પછી ચહેરા પર ડાઘ-ધાબા દેખાય તો કન્સીલર વડે તેને ઢાંકી દો. નાના બ્રશ અથવા સ્પંજ વડે જ્યાં ડાઘ-ધાબા દેખાતા હોય તે જગ્યા ઢાંકી દો. ખાસ કરીને જોલાઈન નીચે અને નાકની આસપાસ કન્સીલર લગાવો. ત્યાર પછી આંગળીઓ વડે હળવેથી થપથપાવો, જેથી તે ચહેરા પર બરાબર સેટ થઈ જાય.

આંખોની આજુબાજુ કન્સીલર અને ફાઉન્ડેશન સેટ કરવા માટે એક નાના બ્રશને લુઝ પાવડરમાં બોળીને તે હળવેથી ડસ્ટ કરો. લુઝ પાવડર એકદમ પ્રમાણસર લો. જો વધુ લાગી જશે તો ચહેરો ભદ્દો લાગશે.

આટલું કર્યા પછી ફાઉન્ડેશન અને કન્સીલરને સેટ કરવા માટે ફાઉન્ડેશન સાથે મેળ ખાતું ટ્રાંસ્લુસેંટ પાવડર લગાવો. પણ પાવડર એકદમ પ્રમાણસર હોય તેનું ધ્યાન રાખો. વધારે પાવડર લગાવવાથી ચહેરાની કુદરતી ચમક નથી દેખાતી. એક મોટા ગોળ બ્રશથી થોડું ટ્રાંસ્લુસેંટ પાવડર ડસ્ટ કરો. જો મેટ ફિનિશ જોઈતી હોય તો થોડું પાવડર પફ લગાવો.

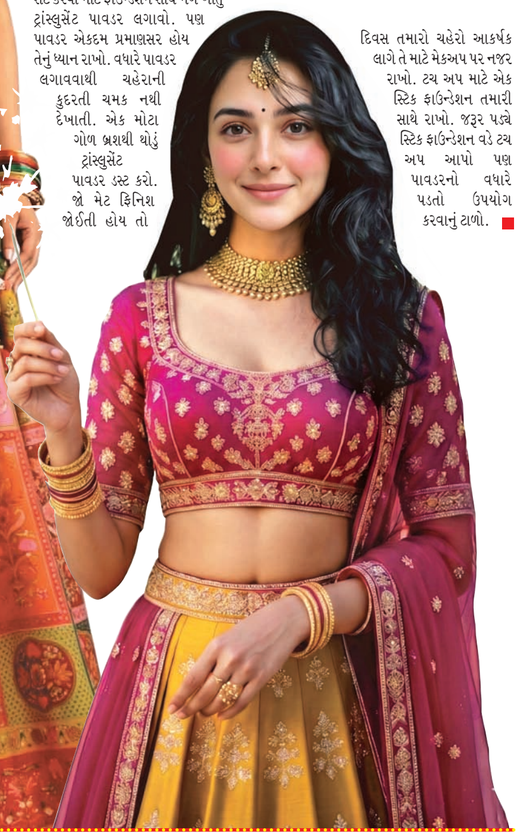
લિપસ્ટિક મેકઅપનો મહત્ત્વનો ભાગ છે. આટલું કર્યા પછી લિપ લાઈનર લગાવીને પછી લિપસ્ટિક લગાવો. પરંતુ તમને એવો વિચાર પણ આવશે કે આ મેકઅપ કેટલા કલાક ટકશે? ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

પ્રસંગોપાત આખો

મેકઅપ કરવો એ એક કળા છે. વ્યવસ્થિત રીતે કરેલો મેકઅપ સાધારણ દેખાવની યુવતીને પણ સુંદર બનાવી દે છે. જ્યારે સુંદર માનુની વધુ આકર્ષક દેખાય છે. વાસ્તવમાં મેકઅપ કરવાની ચોક્કસ રીત હોય છે.







દિવસ તમારો ચહેરો આકર્ષક લાગે તે માટે મેકઅપ પર નજર રાખો. ટચ અપ માટે એક સ્ટિક ફાઉન્ડેશન તમારી સાથે રાખો. જરૂર પડ્યે સ્ટિક ફાઉન્ડેશન વડે ટચ અપ આપો પણ પાવડરનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. ■

દિવાળીની ચમકદમક સાથે ચહેરાની માવજત

દિવાળી આપણા સૌનું માનીતું પર્વ છે. વર્ષે વર્ષે બદલાતી ફેશન, બદલાતા લોકો વચ્ચે પણ કુદરતનો મિજાજ અને તહેવારો એના એ જ રહે છે. આજે માણસ બદલાઈ રહ્યો છે. તેના જીવનનાં મૂલ્યો પણ બદલાઈ રહ્યા છે. તહેવારો એના એ જ રહ્યા છે, પરંતુ તેને ઊજવવાની રીત બદલાઈ ગઈ છે. દિવાળીમાં હવે મનની પવિત્રતા કરતાં તનની સુંદરતાને વધુ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. જોકે મનની પવિત્રતા સાથે તનની સ્વચ્છતા જરૂરી છે.

દિવાળી આવતાની સાથે જ સ્ત્રી નવા કપડાં, નવા રાચરચીલાની ખરીદી, ઘરની સજાવટ કરવા લાગે છે. નવી નવી વાનગીઓથી રસોડું મહેંકી ઊઠે છે. મોટાં ઘરોમાં સોના-ચાંદીનાં ઘરેણાંની ખરીદી થાય છે. બ્યૂટિપાર્લરમાં મહિલાઓની ભીડ જમા થાય છે. આ દિવસોમાં સ્ત્રીએ ગૃહસજાવટની સાથે પોતાના સૌંદર્યને પણ નિખારવું જોઈએ. સ્ત્રીએ પોતાના વાળ તથા ચહેરાની ખાસ માવજત લેવી જોઈએ. દિવાળી પહેલાનું વાતાવરણ ગરમ તથા ભેજવાળું હોય છે. આથી આ દિવસોમાં ત્વચા વધારે પડતી તૈલી બને છે. આવા વાતાવરણમાં ફેશિયલ કરાવવું હિતાવહ છે.

જોકે ફેશિયલ ઘરમાં પણ કરી શકાય છે. ઘરમાં ફેશિયલ કરવાની રીત જણાવતા સૌંદર્ય નિષ્ણાતો કહે છે કે, ''ફેશિયલમાં સૌથી વધુ મહત્ત્વની પ્રક્રિયા મસાજ છે. આપણા ચહેરાને બીજાં બધાં અંગો જેટલી કસરત મળતી નથી. આથી મસાજ કરવાથી ચહેરા પર લોહીનું પરિભ્રમણ થાય છે. તે વધુ તાજગીભર્યો લાગે છે. ચહેરા પરની ત્વચાના મૃતકોષો નાબૂદ થાય છે અને ત્વચા સુંદર બને છે.''



ફેશિયલ કરતી વખતે નીચેની વસ્તુઓની જરૂર પડે છે: હેરબેન્ડ, એસ્ટ્રિન્જન્ટ, હોલ્ડિંગ પિન, સ્પંજ, રૂ, એપ્રન, ક્લિન્સિંગ મિલ્ક, સ્ટીમ મશીન, વાઈબ્રેટર, ટોવેલ, બરફ. મસાજ ક્રીમ, કુંવારપાઠું ગુલાબજળ, કાકડીનો રસ, મધ, પપૈયાં અથવા સફરજનનો માવો, સંતરાનો રસ.

ફેશિયલ કરતી વખતે પહેરેલું એપ્રન આગળપાછળથી ખુલ્લા ગળાનું હોવું જોઈએ, જેથી મસાજ વધુ સારી રીતે કરી શકાય. જાતે ફેશિયલ કરતી વખતે નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ:

* સૌ પ્રથમ ચહેરાને ક્લિન્સિંગ મિલ્ક વડે સાફ કરી હેરબેન્ડ લગાવો જેથી મસાજ કરતી વખતે વાળ વચ્ચે ન આવે.
* ઉપર દર્શાવેલી મસાજ માટેની તમામ સામગ્રી થોડી થોડી હાથમાં લઈ ચહેરા પર બરફ સાથે મસાજ કરવાનું શરૂ કરો.
* મસાજ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખો કે દરેક સ્ટેપ ઉપરની તરફ હોવું જોઈએ.
* બરફ અને ક્રીમ હાથમાં લઈ ગળાની ઉપરની બાજુએ મસાજ કરવું.
* હાથના અંગૂઠા વડે દાઢી પર મસાજ કરો. સાથે સાથે આંગળીનાં ટેરવા વડે હોઠની ઉપર તથા નાકની નીચે બહુ જ હળવા હાથે મસાજ કરો.
* ગાલ ઉપર સૌપ્રથમ સીધા હાથ વડે, ત્યારબાદ મુઠ્ઠી વાળી તથા આંગળીઓનાં ટેરવા વડે થપથપાવીને મસાજ કરો. હાથને ચહેરા પર ખોબા આકારે મૂકી વાઈબ્રેશન આપો, ત્યારબાદ આંગળીઓ વડે ગોળ ફરતે મસાજ કરો.
* બે આંગળીઓ વડે નાકનાં ટેરવે મસાજ કરો.
* આંખ ઉપર તથા આંખ ફરતે ખૂબ જ હળવા હાથે ગોળ ગોળ મસાજ કરો. (આવું દરરોજ પાંચ મિનિટ કરવાથી આંખ નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં ઓછા થઈ શકે છે.)
* કપાળ પર સીઝર સ્ટાઈલથી મસાજ કરો.
* આખા ચહેરા ઉપર બંને હાથમાં મસાજ ક્રીમ લઈ ફીશ સ્ટાઈલથી મસાજ કરવું.

મસાજ પૂરું થતાં બધું જ ક્રીમ ચહેરાની ત્વચામાં ઊતરી જવું જોઈએ. આથી જ કેમિકલયુક્ત ક્રીમ ન વાપરતાં કુદરતી ઔષધયુક્ત ક્રીમ વાપરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ, જેથી ત્વચાનાં છિદ્રો વાટે અંદર ગયેલું ક્રીમ ત્વચાને નુકસાન પહોંચાડવાને બદલે ગુણકારી બની રહે.

જો તમે ફેશિયલ બ્યૂટિપાર્લરમાં કરાવતા હશો તો બ્યૂટિશયન ઉપલબ્ધ સાધનોનો ઉપયોગ કરશે, પરંતુ જો જાતે ઘેર જ ફેશિયલ કરતાં હશો તો સ્વાભાવિક રીતે જ તમારી પાસે સ્ટીમ મશીન અને વાઈબ્રેટર ન હોય એવું પણ બને. આ સ્થિતિમાં તપેલીમાં પાણી ગરમ મૂકી ચહેરા પર વરાળ લેવી જેથી ચહેરા પરની ત્વચાનાં છિદ્રો ખૂલી જશે અને ત્વચા સાફ થઈ જશે.

ત્યારબાદ ખુલ્લા થયેલાં છિદ્રોને બંધ કરવા એસ્ટ્રિન્જન્ટ વોટરનો ઉપયોગ કરવો. આટલું કર્યા પછી ત્વચાને અનુકૂળ ફેઈસપેક લગાવી થોડીવાર રહેવા

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

રાશિ પરથી જાણો કન્યાનો સ્વભાવ ચાલચલગત



* **મેષ :** પહોળી છાતી મજબૂત બાંધો તેમજ મોટી આંખોવાળી આ સ્ત્રીઓમાં સ્ત્રી સુલભ કોમળતાનો અભાવ હોય છે. ચપળતા, તર્કશક્તિ તથા નિર્ણયશક્તિ સારી હોય છે. કોઈના અધિકાર નીચે રહેવા કરતાં સ્વતંત્ર અને પોતાની રીતે રહેવા ઈચ્છે છે. લગ્ન પછી ધીમે ધીમે પતિ પર પ્રભુત્વ જમાવી દે છે. સંપૂર્ણ રીતે ભૌતિક દ્રષ્ટિની હોવાથી પૈસા તેમજ આધુનિક સુખસગવડો તરફ વિશેષ આકર્ષણ રહે છે. ખોટા વચનો પર વિશ્વાસ નથી કરતી કોઈને અંધારામાં રાખતી નથી. એક જગ્યાએ એક બિન્દુ ઉપર પોતાને કેન્દ્રિત કરી શકતી નથી. કાર્યશક્તિ પ્રબળ હોવાથી ક્રિયાશીલ રહે છે. જીદને વળગી રહે છે. 'ફિલ્ડવર્ક'માં સફળ થાય. 'અહમ'ને કારણે સૌથી અળગી રહે છે. વસ્ત્રોની શોખીન તથા જાતીય બાબતમાં ગરમ પ્રકૃતિ ધરાવે છે. આયુષ્ય સારું.

* **વૃષભ :** શારીરિક રીતે સુંદર અને માનસિક રીતે મજબૂત તેવી આ સ્ત્રીઓ કુશળ ગૃહિણી હોય છે. કોની સાથે કેમ વ્યવહાર કરવો તે બરાબર જાણે છે. ઘરને સુખી બનાવવા તે નિરંતર સક્રિય રહે છે. પતિ તથા સંતાનોના ઉત્કર્ષ માટે તન, મનથી પ્રયત્નો કરે છે. તેથી જ તે આદર્શ પત્ની કે માતા બની શકે છે. આર્થિક બાબતોમાં શ્રેષ્ઠ, પૈસો કેમ મેળવવો, કે બચાવવો અને કેમ વાપરવો.

પૈસા માટે પ્રેમ કરી શકે છે. માનસિક સ્વસ્થતા ક્યારેય ગુમાવતી નથી. લલિત કળામાં રસ લે છે. ગૃહક્ષેત્રે કુશળ વહીવટકાર સાબિત થાય છે.

* **મિથુન :** મધ્યમ કદ તથા મોટી આંખો ધરાવતી આ ઘઉંવર્ણી સ્ત્રીઓ વાતચીત કરવામાં કુશળ હોય છે. હસી-મજાક, ગપ્પા મારવા તથા નવા-નવા સંબંધો બાંધી જરૂર પ્રમાણે લોકો પાસેથી કામ કઢાવવું તે તેની વિશિષ્ટતા છે. ભૂત-ભવિષ્યમાં રાચવા કરતાં તે વર્તમાનમાં જીવે છે. સ્વાર્થવૃત્તિની હોવાથી તેના સંબંધો કાયમી નથી હોતાં. પ્રેમ સંબંધમાં પણ પોતે લાભપ્રદ સ્થિતિમાં જ રહે છે. લાગણીથી ભાગ્યે જ દોરવાય છે. કુટુંબમાં વડીલોની વાત ન માનતા જીભાજોડી કરે છે. વૃદ્ધોની તરફ એક પ્રકારની સુગ રાખે છે. ઘરકામ, રસોઈમાં તથા ગૃહ સજાવટમાં ફાવટ નથી હોતી. જેથી ગૃહક્ષેત્ર નિષ્ફળ, બાહ્ય વાતાવરણ વધારે માફક આવે છે. લગ્ન જીવનમાં ઉણપ રહે છે. હરવા-ફરવામાં, સંગીત સાહિત્યમાં રસ હોય છે. ભાઈ-બહેનો તરફ લાગણી રહે છે. ઘેરા રંગના કપડાં પસંદ કરે છે.

* **કર્ક :** સામાન્ય રીતે પાતળી અને ઊંચી કાયા ધરાવતી આ સ્ત્રીઓ સુંદર અને લાગણીશીલ હોય છે. આ મૃગનયનીનું હૃદય કોમળ તથા સંવેદનશીલ હોવાથી કોઈના બે વેણ સહન કરી શકતી નથી. વાચાળ હોવાથી પ્રભાવિત કરી દે છે. પરંતુ તે એક સામટું જેટલું બોલી જાય છે, તેમાં અર્ધોઅર્ધ ખોટું હોય છે. તેની વાતો સેન્સર કરવી જોઈએ. ઘરને સુંદર સુશોભિત રાખે છે. રસોઈમાં કુશળ, અવનવી વાનગી બનાવી ખાવાનો શોખ હોય છે. પીણાઓ તથા ચાની શોખીન. જીભાજોડીથી કુટુંબ કલેશ કરે છે. હરવા-ફરવા કરતાં ઘરેલુ વાતાવરણ ગમે છે. તે બિલકુલ 'મૂડી' હોય છે. દરેક વખતે જુદા-જુદા મૂડમાં હોય છે. પ્રેમમાં ઠંડી તથા નિષ્ઠાવાન હોય છે. પરંતુ સફળ થતી નથી. અન્ય વ્યવહારમાં ભરોસાપાત્ર નથી. તેની કર્કશતાને કારણે તેનો પતિ દૂર ભાગે છે, માતા-પિતાની મિલકત તરફ મમત્વ ધરાવે છે. ભરત ગૂંથણ, સિલાઈ સારું ફાવે છે. લાઈટ કલરના કપડાં પસંદ કરે છે. પૈસાની કંજૂસ સામાન્ય રીતે આ સ્ત્રીઓ ઊંડી હોય છે.

* **સિંહ :** પહોળી છાતી મજબૂત શરીર અને ખૂબસૂરત આંખોવાળી આ સ્ત્રીઓની નજર ઉતાવળી હોય છે. પરંતુ ચહેરો ઠરેલ અને શાંત હોય છે. પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વથી તેનાં કાર્યો પાર પાડે છે. જીવનમાં અનેક ચડાવ ઉતાર જુએ છે. દરેક મુસીબતનો સામનો દ્રઢતાથી કરે છે, ક્યારે હતાશ થતી નથી, કે ગભરાયેલી લાગતી નથી. પ્રબળ કાર્યક્ષમતા હોવાથી ઘર કામમાં વ્યવસ્થિત રહે છે, જવાબદારી નિભાવે છે, વચનો પાળે છે. તેના વ્યક્તિગત વિચારો જુદા જ હોય છે. તેની ઊંડાઈ માપી શકાતી નથી. જરૂર પૂરતું બોલે છે, પતિ તથા સંતાનો પર વધુ પડતો અધિકાર ભોગવે છે. પ્રણય મસ્તીમાં ગંભીર હોય છે. કોઈ ટોકે તે ગમતું નથી. સ્વતંત્રતા વિશેષ હોય છે, કોઈને મોઢે સંભળાવી દેતા અચકાતી નથી. ક્રોધે ભરાય ત્યારે કાબૂ બહાર જાય છે.



* **કન્યા :** મધ્યમ કદની મોટી આંખોવાળી આ સ્ત્રીઓ ઘઉંવર્ણી હોય છે. લાગણીશીલ સહૃદયની ધાર્મિક તથા ડરપોક હોય છે. ટીકાસ્પદ કાર્યો કે પાપ કર્મોથી દૂર રહે છે. અન્યનું દુઃખ જોઈ શકતી નથી. પતિ તથા સંતાનોને અધિક ચાહે છે, અને તેઓની ઉન્નતિ માટે ચિંતિત રહે છે. સમારોહ કે જાહેર કાર્યોથી દૂર રહે છે. એકાગ્રતા ગમે છે. આધુનિક વસ્ત્રો, પ્રસાધનો, ઘરેણાઓનો શોખ હોય છે. આદર્શ ગૃહિણી કહી શકાય. આ સ્ત્રીઓની એક વાત નોંધવા જેવી છે. તે લાગણીશીલ અને ભોળી હોવાથી બાળપણમાં તેનો જે રીતે ઉછેર થયો તેની છાપ જીવનભર તેનામાં જોવા મળે છે. જોતે ચરિત્રહીન હોય તો ચોક્કસપણે નાનપણમાં તેવું વાતાવરણ મળેલ હોય. અથવા કોઈ હીન પુરુષનો ભોગ બની હોય, આવી સ્ત્રી બ્લેકમેઈલીંગનો ભોગ પણ બની શકે છે. એકંદરે આ સ્ત્રીઓ ઉત્તમ જીવનસાથી સાબિત થાય છે. તેની અવલોકન શક્તિ તીવ્ર હોય છે.

* **તુલા :** સુંદર આંખોવાળી અને નમણી દેહલતા ધરાવતી આ સન્નારીઓ બુધ્ધિશાળી તેમજ વ્યવહાર કુશળ હોય છે. સ્વતંત્ર માનસ ધરાવતી હોઈને દરેક કાર્ય પોતાની રીતે વધુ પસંદ કરે છે. ખોટો અંકુશ સહન નથી કરતી. ક્યારેક જીભ વધારે ચલાવે છે. પરંતુ ઘરને વ્યવસ્થિત અને સ્વચ્છ રાખે છે. નોકરીમાં સફળ થાય છે. બહારના સંબંધો સારા હોય છે. અતિથી સત્કાર, પાક વિદ્યામાં કુશળ, પ્રેમમાં આગળ વધી શકતી નથી. કોઈ ખોટું કામ કરાવી ન શકે. પતિ, સંતાનો તરફ લાગણી દાખવે છે, વિભક્ત રીતે પોતાનું ઘર સારું ચલાવી જાણે છે. ક્યારેક વડીલપણું દેખાય છે. કલાત્મક વસ્તુઓ પસંદ કરે છે.

* **વૃશ્ચિક :** પૂરી લંબાઈ અને કાળી ગોળ આંખોવાળી આ સ્ત્રીઓ પણ કઠણ હૃદયની હોય છે. અત્યંત ચાલાક વ્યવહાર કુશળ અને બુદ્ધિશાળી હોય છે, કોઈ પણ રીતે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવામાં અન્યને નુકસાન પણ ફરી શકે છે. બીજાની ખાનગી વાતો જાણવામાં રસ હોય છે અને ખાનગી વાત જાણી યથા સમયે લાભ ઉઠાવે છે. ભૌતિક દ્રષ્ટિની હોય ને લાગણીથી ભાગ્યે જ દોરવાય છે, પ્રણય ક્ષેત્રે ઘણી આગળ વધે છે. 'અસંભવ' શબ્દ તેની ડિક્શનરીમાં નથી. સેક્સી વાતો ગમે છે. પતિ તથા સંતાનો તરફ સખતાઈથી વર્તે છે. લગ્ન જીવનમાં વ્યાવહારિક મતભેદ રહે છે, નોકરી કરવી ગમે છે. આ સ્ત્રીને 'આઠમે મંગળ' હોય તો નિર્દય-રખડુ અને વિષય વાસનામાં રત રહે છે, ચોરી પણ કરી શકે છે.

* **ધન :** સુદ્રઢ અને રૂપાળી કાયા ધરાવતી આ સ્ત્રીઓની આંખો ઝીણી હોય છે. સ્તનો વિકસિત હોય છે. યુવાવસ્થામાં ઘણી ચાલાક દેખાય છે. નોકરી કરે તો સફળ થાય છે. પુરુષને આકર્ષીને અનુકૂળ બનાવી રાખવાની કળા જાણે છે. મોટી ઉંમરના પુરુષને પ્રેમ કરી શકે છે. હૃદય-સંવેદનશીલ હોય છે. લાગણીશીલતાથી ક્યારેક દોરવાઈ જાય છે, દુઃખદાયક દ્રશ્યો જોઈ શકતી નથી. છતાં સંતાનોથી સુખ નથી મળતું. કાર્ય ક્ષમતા તેમજ જાતીય શક્તિ પ્રબળ હોય છે. પૈસાની, લાલચુ અને કંજૂસ હોય છે. લગ્ન જીવન સામાન્ય હોય છે. ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખે છે. પરદેશ જવાની મહત્વાકાંક્ષા હોય છે.

* **મકર :** મધ્યમ કદ અથવા નીચા કદની, ઝીણી અથવા ગોળ આંખો ધરાવતી આ સ્ત્રીઓ રૂપાળી ન હોય. અત્યંત બુદ્ધિશાળી તેમજ ચાલાક હોય છે. જાહેરજીવનમાં ખુલ્લેઆમ ભાગ લે છે, નિશ્ચિત ધ્યેયને વળગી રહે છે તે સંપૂર્ણ મતલબી તેમજ સ્વછંદી હોય છે, કોઈની રોકટોક પસંદ કરતી નથી. તેની અપેક્ષા હોય છે કે દરેક કાર્યમાં તેજ મોખરે હોવી જોઈએ, અને તે જે કાંઈ કરે તેનો કોઈએ વિરોધ ન કરવો જોઈએ, વિરોધ કરનાર સાથે પૂર્વાગ્રહ રાખે છે, દંભ, ઈર્ષ્યા પ્રમુખ ગુણ છે, ભાગ્યે જ બીજાને સારા કહે છે, સંયુક્ત કુટુંબમાં હોય તો કલેશ કરી ભંગાણ સર્જે છે. તેને માફક આવતાં સંબંધીઓ કે અન્ય લોકો મોટે ભાગે હીનવૃત્તિનાં જ હોય છે. આવડતથી સમાજના શિખરે બેસે તો ય વિવાદાસ્પદ રહે છે, નૈતિક પ્રતિષ્ઠા નથી મળતી. લગ્ન જીવન સુખી નથી હોતું, સંતાનો તરફ આંધળો પ્રેમ રાખીને તેના દોષોને ઢાંકે છે. રોમાંસમાં તેજ, વાણી ચાતુર્યથી ભલભલા પુરુષને મૂર્ખ બનાવી કામ કઢાવી લે છે. જે કંઈ બોલે છે. તે ખોટું જ હોય છે, ભાઈઓ સાથે બનતું નથી, પચાસની આસપાસ વૈધવ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. નોકરીમાં સફળ થાય છે.

* **કુંભ :** સપ્રમાણ શરીર તેમજ મોહક આંખો ધરાવતી આ સ્ત્રીઓ સામાન્ય રીતે શાંત અને ગંભીર હોય છે. તેના જીવનમાં છીછરાપણું કે અધિરાઈ નથી હોતી. તે પોતાના ઉત્તર દાયિત્વને બરાબર સમજે છે, કોઈનીય હલકી મશ્કરી કરતી નથી, કે સહન પણ કરતી નથી. આપેલું વચન નિભાવે છે. પતિપરાયણ હોય છે. પતિને મહત્ત્વ આપે છે. પ્રેમની તે ખૂબ જ ભૂખી હોય છે. સાચા દિલદાર પર તન, મન, ધન, ન્યોછાવર કરી દે છે, કપડાં-ઘરેણાંનો શોખ વિશેષ હોય છે. આ સ્ત્રીની વિશેષતા એ છે કે સદાચારી હોવા છતાં જીવનના ઉત્તરાર્ધમાં ગોથું ખાય છે. જેમ ઉંમર વધે તેમ તેની ગંભીરતા ઘટે છે, નૈતિક રીતે પીછેહટ કરતી જણાય છે, તેનામાં ખાનગીપણું ઘણું હોય છે, ભાઈઓ સાથે બનતું નથી, આદર્શ માતા નથી બની શકતી, ઉત્તરાર્ધમાં વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાર બાદ તે એકલવાયું જીવન પસંદ કરે છે.

* **મીન :** સુખમાં જાડી અને દુઃખમાં પાતળી તેવી આ સ્ત્રીઓ દેખાવે સુંદર હોય છે, આંખો આકર્ષક હસમુખ હોય છે, સ્તન વિકસિત હોય છે, કુશળ ગૃહિણી હોઈને કોની સાથે કેમ વ્યવહાર કરવો તે સમજે છે, વ્યક્તિગત અને સામાજિક સભ્યતા તથા પરંપરા અનુસરે છે, તેના વિચારો વારંવાર બદલાય છે. ધનસંચયની વૃત્તિ પ્રબળ હોય છે, તેનો વ્યવહાર તથા રોમાંસ નિષ્કપટ હોય છે, ધર્મને માને છે, મા તથા પત્ની તરીકે સફળ નીવડે છે. આ સ્ત્રીઓમાં વિશેષતા ઓછી હોય છે. ■

વાર્તા

નસીબદાર ગૌરીવહુ



‘અમારી વહુનાં પગલાં તો ખૂબ જ શુભ રહ્યાં છે. તેનાં પગલાં પડતાંની સાથે જ અમારા સૌના નસીબ ચમકી ઊઠ્યા.’ સીમા આંટી આ વાત પોતાનાં સગાંસંબંધીઓ, પાડોશીઓને દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ૧૦ વાર તો જરૂર સંભળાવતા હતા.

સોહન અને ગૌરીનાં લગ્નને ૧ મહિનો વીતી ગયો હતો. સોહનના પણ નસીબ સારા હતા કે તેને ગૌરી જેવી સંસ્કારી અને ભણેલીગણેલી પત્ની મળી. સોહન પોતે અનેકવાર નાપાસ થવા છતાં મહામુશ્કેલીએ ૧૨મું ધોરણ પાસ કરી શક્યો હતો. આવા છોકરાને ભલા કઈ નોકરી મળી શકે? આ છોકરો તો ભલામણથી ચોંટાડવાને લાયક પણ ન હતો.

મનોજ અંકલ કમિશનરના સેક્રેટરીના પદ પર હતા. તેમણે ઘણા પ્રયત્નો કર્યા બાદ ગામમાં રસ્તો બનાવવાનો કોન્ટ્રાક્ટ પોતાના પુત્રને અપાવ્યો ત્યારે સોહન કહેવાતો કમાઉ દીકરો બની ગયો, પરંતુ કોન્ટ્રાક્ટરનું કામ મળવાથી હાથમાં થોડાઘણા રૂપિયા શું આવ્યા કે સોહન છોકરીઓ સાથે મોજમસ્તી કરવા લાગ્યો.

મનોજ અંકલ અને સીમા આંટીને સોહનની ખૂબ જ ચિંતા સતાવવા લાગી. તેમણે વિચાર્યું, એવું જ કરવામાં આવે જેવું આપણા સમાજમાં મોટાભાગનાં માબાપો કરે છે. સોહનનાં જો લગ્ન કરાવી દેવામાં આવે તો ઘરના ખૂંટા સાથે બંધાયેલો રહે, પરંતુ પરિચિતોમાં અને સંબંધીઓમાં કોઈપણ પોતાની છોકરી સોહનને આપવા રાજી ન હતા.

ત્યારે મનોજ અંકલે ગામથી દૂરની રહેવાસી ગૌરી નામની એક છોકરીને શોધી કારણ કે આટલે દૂર સોહનના ગુણો વિશે કોઈ જાણતું ન હતું. ગૌરીના પિતા તે ગામના વૈદ્ય હતા. જડીબુટ્ટીઓથી લોકોનો ઈલાજ કરતા હતા. ગામના લોકો પણ તેમને ખૂબ જ માન આપતા હતા.

સોહન પ્રત્યેક માપદંડોએ એક નાલાયક પતિ હતો સિવાય કે એક ચીજને છોડીને અને એ હતી તેની સુંદરતા. તેની બોલચાલની રીત પણ તદ્દન એકદમ અલગ જ હતી. તેની રીતભાત એટલી સારી હતી કે સામેની વ્યક્તિ છેતરાઈ જાય અને આમ જ ગૌરીના પિતા પણ છેતરાઈ ગયા.

સોહનનું વ્યક્તિત્વ અને મનોજ અંકલની પ્રતિષ્ઠાથી ગૌરીના પિતાજી એટલા પ્રભાવિત થઈ ગયા કે આ લોકો વિશે વધુ જાણકારી મેળવવાનું વિચાર્યું જ નહીં. મનોજ અંકલ અને સીમા આંટી પણ વિના દહેજે તાત્કાલિક લગ્ન કરી વહુને પોતાના ઘરે લઈ આવ્યા.

સત્ય કેટલા દિવસ છુપાતું રહે અને કેવી રીતે? માત્ર મહિનામાં જ ગૌરીને સોહનની તમામ સચ્ચાઈ વિશે માહિતી મળી ગઈ. સોહન ફક્ત કહેવા માટે જ કોન્ટ્રાક્ટર હતો અને વધારામાં અભણ. બીજી તરફ નાનકડા ગામની રહેવાસી એવી ગૌરીએ દૂરના શહેરમાં જઈને એમ.એ.ની ડિગ્રી મેળવી લીધી હતી. તે પણ દેખાવે ખૂબ સુંદર હતી અને સાથે સંસ્કારી પણ ખરી.

ગૌરી હવે જાણી ગઈ હતી કે આ લગ્નમાં તેની સાથે છેતરપિંડી કરવામાં આવી છે, પરંતુ પોતાનાં મા-બાપને કહે કેવી રીતે? જ્યારે પણ ફોન પર તેમની સાથે વાતચીત થતી હતી ત્યારે ઘરનું કોઈ ને કોઈ સભ્ય સામે જરૂર હાજર રહેતું.

સીમા આંટીએ પોતાની ચાલાકીની જાળ બિછાવવી શરૂ કરી. તેઓ પોતાની ઘરની વહુ વિશે તમામ લોકોને સારી-સારી વાતો કરતા, તેનાં વખાણ કરતાં થાકતાં ન હતાં. વહુના ગુણોના તો મોંફાટ વખાણ કરતાં. મનોજ અંકલના પગારમાં જ્યારે વધારો થયો ત્યારે સીમા આંટીએ તેનું શ્રેય પણ પોતાની વહુને જ આપ્યું કે અમારી વહુ એટલી નસીબદાર છે કે તેના ઘરમાં આવતાં જ અમારી આવક વધી ગઈ. સાક્ષાત્ લક્ષ્મી છે અમારી વહુ.

મનોજ અંકલની ભલામણ પર સોહનને એક સારો કોન્ટ્રાક્ટ મળી ગયો. એ પણ વહુનાં જ શુભ પગલાંનું પરિણામ હતું. આ સમયે ખરેખર એક શુભકાર્ય થયું. એ તો હતું મનોજ અંકલની નાની દીકરી પૂજાનાં લગ્ન નક્કી થવા. પૂજા દેખાવમાં અત્યંત સાધારણ અને પૌરુષત્વ વ્યક્તિત્વની માલિકણ હતી. પૂજા ભણેલીગણેલી હતી, પરંતુ સંસ્કારી નહીં.

પૂજાના લગ્ન નક્કી થવા એ એક આશ્ચર્યકારક ઘટના હતી. તેને પતિ એટલો સારો મળ્યો હતો કે ના પૂછો વાત. એન્જિનિયર પિતાનો એકનો એક દીકરો. તે દિલ્લીમાં નોકરી કરતો હતો અને માતાપિતા મુંબઈમાં રહેતાં હતાં. લગ્ન બાદ પૂજાને સાસરીમાં કોઈ તકલીફ હતી નહીં. તેનો પરિવાર બિલકુલ મુક્ત વિચારો ધરાવનાર હતો.

> **તહેવાર ફક્ત પોતાની દીકરી માટે જ હતો, વહુને તો ઘરની નોકરાણીનો દરજ્જો મળ્યો હતો. ગૌરીએ પોતાના મનની ઈચ્છાઓને કચડીને મહેમાનોનું સ્વાગત કર્યું. પોતાની નણંદનાં સાસુ-સસરા અને નણદોઈ અત્યંત ખુશ થઈને પરત ફર્યાં. ગૌરી સમજી ગઈ કે વર્ષભરના તમામ તહેવારો ખુશી મનાવવાને બદલે ઘરના કામકાજમાં જ પૂરા થશે.**

સીમા આંટી સાતમા આસમાને વિહરતા હતા, ‘જુઓ, મારી વહુનાં પગલાં પડતાં જ અમારું નસીબ તો ખરેખર ઊઘડી ગયું. કેટલો સારો જમાઈ મળ્યો. કેટલી ભાગ્યશાળી છે અમારી પૂજા દીકરી.’ સીમા આંટી પોતાના વેવાઈ-વેવાણના ગુણગાન ગાતાં થાકતાં ન હતાં.

સોહન અને ગૌરીનાં લગ્નના ચાર મહિના બાદ જ ખૂબ ધૂમધામથી પૂજાનાં લગ્ન લેવાઈ ગયાં. પૂજા પોતાના પતિ સાથે દિલ્લી ચાલી ગઈ.

પોતાની વહુ અને દીકરીનો ત્રીજનો પ્રથમ તહેવાર આવ્યો. સીમા આંટીએ પણ ઉજવણી માટે જોરશોરથી તૈયારીઓ શરૂ કરી દીધી.

‘અમે તો પૂજાને અહીં જ બોલાવી લઈશું. તેનો પહેલો તહેવાર છે ને. ૮-૧૦ દિવસ અમારી સાથે રહેશે. તેનાં સાસુ-સસરાને પણ આમંત્રણ પાઠવીશું. ૨-૩ દિવસ માટે તેઓ પણ આવી જશે. વેવાઈ-વેવાણને પણ ખુશ રાખવા જરૂરી છે ને?’ આ વાત એક દિવસ પોતાની પડોશણને સીમા આંટી કહી રહ્યા હતા.

‘તો શું ગૌરી પણ પોતાના પિયર જશે? તેનો પણ આ પ્રથમ તહેવાર તો છે?’ પડાશણે ખણખોદ શરૂ કરી.

‘ઘરની વહુ છે. વેવાઈ-વેવાણ આવશે ત્યારે ઘરની વહુની ઘરમાં હાજરી જરૂરી છે. પોતાના પિયરના નાના ગામમાં જઈને એમ પણ વહુ કેવો તહેવાર ઊજવશે?’ સીમા આંટીએ સ્પષ્ટતા કરી.

‘તેનું પણ મન થતું હશે ને પિયરમાં જવાનું?’ પડોશણ સીમા આંટીને ક્યાં છોડનાર હતી.

‘આટલા બધા લોકો ઘરે આવનાર છે, ઘરનું કામ કોણ કરશે?’ આખરે સાચી વાત આંટીની જીભે આવી જ ગઈ.

તહેવાર ફક્ત પોતાની દીકરી માટે જ હતો, વહુને તો ઘરની નોકરાણીનો દરજ્જો મળ્યો હતો. ગૌરીએ પોતાના મનની ઈચ્છાઓને કચડીને મહેમાનોનું સ્વાગત કર્યું. અનેકવિધ વાનગીઓ બનાવી. પોતાની નણંદનાં સાસુ-સસરા અને નણદોઈ અત્યંત ખુશ થઈને પરત ફર્યાં. ગૌરી સમજી ગઈ કે વર્ષભરના તમામ તહેવારો જે તેની માટે પણ પ્રથમ જ તહેવાર હશે, ખુશી મનાવવાને બદલે ઘરના કામકાજમાં જ પૂરા થશે.

પૂજા વધુ ૮ દિવસ ઘરે રોકાઈ. તેની રહેણીકરણી એટલી હદે બદલાઈ ગઈ હતી કે સામેની વ્યક્તિ તેને ઓળખી ન શકે. જીન્સ પેન્ટ, ટૂંકો કુરતો, સ્કર્ટ, ટોપ તેમજ વિવિધ ફેશનના ચપ્પલ તે પહેરતી હતી. મનોજ અંકલ અને આંટી પૂજાની લાઈફસ્ટાઈલને જોઈને ખૂબ જ ખુશ થતાં હતાં.

‘અમારી દીકરીના નસીબ તો જુઓ, તેનાં સાસુ-સસરાએ તેને મનપસંદ જીવવાની અને બધું જ પહેરવા-ઓઢવાની મંજૂરી આપી રાખી છે. તેઓનું કહેવું છે કે છોકરીઓએ પણ નોકરી કરવી જોઈએ. દિલ્લી જતાં જ અમારી પૂજા નોકરી શોધી લેશે.’ સીમા આંટીએ પોતાની પડોશણને કહ્યું.

પડોશણ પણ કહે તો શું કહે? તે તો દરરોજ ગૌરીને માથા પર પાલવ ઓઢીને રસોડામાં જમવાનું બનાવતી જોઈ રહ્યા હતા. સીમા આંટી સ્વયં તો સ્લીવલેસ બ્લાઉઝ પહેરતા હતા, વિવિધ રંગોની લિપસ્ટિક હોઠે લગાવતા હતા, પરંતુ તેમના ઘરની વહુ ફુલસ્લીવ બ્લાઉઝ પહેરીને તથા વગર મેકઅપે રસોડામાં પરસેવામાં નહાતી જોવા મળતી.

સોહન, જે ગૌરીનો પતિ હતો, તે પોતાની કમાણી ઘરબહાર ઉડાવતો હતો. જે પતિ પોતાની પત્નીની કદર કરતો નથી, તેનું માન-સન્માન જાળવતો નથી તે પત્નીનું માન ઘરના બાકીના સભ્યો પણ જાળવતા જ નથી. આવી વ્યક્તિઓની પત્ની ઘરના અન્ય સભ્યોની નજરમાં કેવળ એક નોકરાણી બનીને જ રહી જાય છે.

ગૌરી દેખાવમાં ખૂબ જ સુંદર હતી. જો ઘરની વહુ બનીઠનીને રહે તો પછી પોતાની દીકરી તેની સામે ફીકી પડી ન જાય? આ ઈર્ષાભાવથી સીમા આંટી વહુ ગૌરીને સાજશણગાર સજવા દેતા નહીં. વિપરીત તેની માટે કઢંગા બ્લાઉઝ સિવડાવીને લાવતા, જેથી તે સુંદર અને વ્યવસ્થિત ન દેખાય.

‘અમે તો જુનવાણી વિચારો ધરાવતા લોકો છીએ.’ એમ કહીને સીમા આંટી વહુ ગૌરી પર અંકુશ દબાવીને રાખતા હતા.

ગૌરીએ એક વાર દબાયેલા સ્વરે કહી નાખ્યું કે, ‘પૂજાના તમામ શોખ પૂરા કરવામાં આવે છે અને મને તો નોકરાણી બનાવીને લાવવામાં આવી છે.’

ગૌરી માતા-પિતાને કદી ઘરે આવવા માટે આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું ન હતું કે પછી ન તો ગૌરીને તેના પિયર મોકલવામાં આવી હતી. પૂજા છ મહિનામાં ચોથીવાર પોતાના પિયરમાં આવી ગઈ હતી. સીમા આંટીનું સોશિયલ વર્ક એટલે કે કિટી પાર્ટી, ક્લબમાં જવું, મહિલા મંડળમાં જવું, પિક્ચર જોવા જવું

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

દિવાળીની ઉજવણીમાં બાળકો ભૂલાય નહીં

દિવાળી આવી રહી છે, લોકો ઘર અને બજારને સજાવવામાં વ્યસ્ત છે, દરેક પરિવારના દરેક સભ્યમાં ઉમંગ અને ઉત્સાહ છવાયો છે. બાળકો નવાંનવાં કપડાં, મીઠાઈઓ અને ફટાકડા ખરીદવાનાં સપનાંમાં ખોવાયેલાં છે, પરંતુ કેટલાંક બાળકો એવાં પણ છે કે જેના માટે દિવાળી માત્ર એક તહેવાર સમાન છે. તેમને ન ફટાકડા ફોડવાનું ગમે છે કે ન તો મીઠાઈ ખાવાનું. તેઓ આ દિવસે પોતાનાં મમ્મી-પપ્પામાંથી કોઈ એકને મિસ કરે છે, કારણ કે તેમનાં મમ્મીપપ્પાની વચ્ચે કાં તો છૂટાછેડા થઈ ચૂક્યાં છે અથવા તો તેઓ બંને અલગઅલગ રહે છે.

બાળકોને સંગાથ, લાડકોડ આપવા માટે તેમને દરેક તહેવાર પર તમારી પાસે બોલાવો. તેમને સમજાવો કે જીવનમાં તહેવારોનું શું મહત્ત્વ છે, દિવાળી કેમ મનાવવામાં આવે છે. તેમને જણાવો કે તહેવારો જીવનમાં ખુશીઓ લાવે છે.



અંતર ઓછું કરો પતિ માટે

* વીતી ગયેલી વાતોને ભૂલી જઈ વાતચીત કરવાની પહેલ કરો.

* દરેક વાત પર પોતાના અહમ્નો ડોળ ન કરો, બલકે સામે ચાલીને વાતને ઉકેલો.

* દરેક વાત પર પત્નીને દોષ ન આપો, કેમ કે એક હાથથી તાળી પડતી નથી.

* જો પત્ની નોકરી કરતી હોય તો તેની મુશ્કેલીઓને સમજો. ઝઘડાનું મૂળ જો વર્ક રૂટિન હોય તો પરસ્પર તાલમેલ સાધો કે જેથી ઘર્ષણની સ્થિતિ ઊભી ન થાય.

* તમારા પારસ્પરિક ઝઘડાની અસર બાળકો પર ન પડે, તેનું ધ્યાન રાખો. માતા-પિતાના પારસ્પરિક ઝઘડાઓમાં ઘણીવાર બાળકોની જિંદગી બરબાદ થઈ જતી હોય છે.

પત્નીઓ ધ્યાન આપો

* જો પતિની આદતો અને વર્તન તમને તેમનાથી દૂર કરવા લાગે તો સ્પષ્ટ શબ્દમાં પતિને કહી દો કે તેઓ પોતાની આદતો સુધારે.

* પતિની ચોવીસ કલાક જાસૂસી કરવાનું છોડો. દરેક સમયે પતિની સ્ટેપની બનીને ન રહો. થોડો સમય તેમને એકલા પણ છોડો.

* જો મામલો કોર્ટ સુધી પહોંચી ગયો હોય અને પતિ સમાધાન કરવા માટે આગળ આવે તો તમારે પણ જૂની વાતોને ભૂલી જઈ બાળકો અને દાંપત્યજીવન માટે ફરી નવેસરથી જીવન શરૂ કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ.

એક બેન્કમાં નોકરી કરતા પ્રકાશ અને પ્રાઈવેટ કંપનીમાં ફેશન ડિઝાઈનર તરીકે નોકરી કરતી તેની પત્ની કિરણની વચ્ચે થયેલા સામાન્ય ઝઘડાએ ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું. લગ્નનાં ૮ વર્ષ પછી બંનેના સંબંધોમાં કાયમ માટે તિરાડ પડી ગઈ. હવે તેઓ બંને ન તો એકબીજાનાં સુખમાં સામેલ છે કે ન તો દુઃખમાં.

તેમનાં બંને બાળકો સંજય અને બબલી પોતાની મમ્મીની સાથે રહે છે. પ્રકાશ છૂટાછેડા પછી પોતાનાં માતાપિતાની સાથે એકલો જ રહે છે. કિરણે પણ બીજાં લગ્ન કર્યાં નથી. દર વર્ષે જ્યારે દિવાળીનો તહેવાર આવે છે ત્યારે પ્રકાશને મનમાં થાય છે કે તે બાળકોને જરૂર બોલાવશે, પરંતુ બોલાવી શકતો નથી, કેમ કે તે અસમંજસમાં અટવાયેલો હોય છે કે ક્યાંક કિરણ બાળકોને મોકલવાની ના પાડી દેશે તો.

આ દિવાળીના તહેવાર પર પ્રકાશે દૃઢ સંકલ્પ કરી દીધો છે કે તે પોતાનાં બાળકોને પોતાની પાસે જરૂર બોલાવશે. આ વાત તેણે પોતાનાં માતાપિતાને પણ જણાવી. આ સાંભળીને બાળકોનાં દાદાદાદી પણ ઘણાં ખુશ છે.

પહેલ કરતાં ન ખચકાઓ :

પ્રકાશે પોતાનાં બંને બાળકોને આ દિવાળી પર પોતાના ઘરે આવવા માટે એસએમએસથી આમંત્રણ મોકલ્યું તો બાળકોએ પણ એસએમએસનો જવાબ આપી દીધો.

મોટાભાગે : પતિપત્ની વચ્ચે જ્યારે અણબનાવ થાય છે ત્યારે બંનેની વચ્ચે અંતર વધતું જ જાય છે. બાળકોનો પ્રેમ મેળવવા માટે પહેલ કરવામાં કોઈ નાસમજદારી નથી. દિવાળીના બહાને તમે બાળકોની નજીક થઈ શકો છો. બાળકો પોતાનાં છે. તેમને પ્રતીક્ષા ન કરાવો, બલકે સ્વયં જઈને તેમને લઈ આવો.

આખરે બાળકોનો શું વાંક :

પ્રકાશનાં માતાપિતાએ તેને સમજાવ્યો કે તે સંજય અને બબલીનો પિતા છે. બાળકો પર તેનો પણ અધિકાર છે. ત્યારે પ્રકાશે પોતાની જાતને જ પ્રશ્ન કર્યો કે કિરણની સાથે તૂટી ગયેલા સંબંધમાં બાળકોનો શું વાંક. બાળકો નિર્દોષ છે. વારતહેવારો પર તેમની મજાક-મસ્તીથી જ રોનક વધી જાય છે. આવામાં એક પિતા તરીકેની જવાબદારી નિભાવીને દિવાળી પર બાળકોને પોતાની પાસે જરૂર બોલાવો.

બાળકોએ શોપિંગ કરાવો :

મંજુ અને મહાદેવ છૂટાછેડા લીધા વગર જ અલગ થઈ ગયાં હતાં. એક બાળક મંજુ પાસે હતું તો બીજું બાળક મહાદેવની પાસે. એવામાં દિવાળી પર મહાદેવની પાસે રહેતા બાળકે મમ્મી અને બહેનને મળવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. મંજુ કહે છે કે તે દિવાળીના ૧ દિવસ પહેલાં પપ્પાની સાથે રહેતા પોતાના દીકરાને જરૂર મળશે.

તહેવારોમાં શોપિંગ કરવાની મજા જ કંઈક અલગ હોય છે. બાળકોની પસંદગી મુજબ શોપિંગ કરો. ખરીદી કરતી વખતે તેમની પસંદગીને મહત્ત્વ આપો. બાળકો સાથે ભાવનાત્મક જોડાણ હોય છે. તે વાતને ધ્યાનમાં રાખીને તમે એમને મહત્ત્વ આપો.

વાતો શેર કરો :

આ દિવાળી તહેવાર પર બાળકોને જણાવો કે એક પિતા હોવાના નાતે તમે તેમના ભવિષ્ય અને તેમના વિશે શું વિચારો છો.

પ્રકાશે સંજય અને બબલીને સૂચન કર્યું કે તેમને જેમાં રુચિ હોય તે તરફ વધારે ધ્યાન આપો. તેની સાથેસાથે તમારી ઈચ્છા પણ જણાવી દો કે તમે તેમને કઈ દિશામાં આગળ વધવા જોવા માંગો છો. લગભગ ૪૦ વર્ષ પહેલાં રાજેશે બીજી સ્ત્રી સાથે સંબંધ બાંધી લીધાં. આગ્રાથી દિલ્હી આવીને બીજી પત્ની સાથે રહેવા લાગ્યા. બીજી પત્નીની સાથે રહેવા છતાં તેઓ પોતાના બંને દીકરાઓ સાથે જોડાયેલા રહ્યાં. તેમનાં લગ્ન, શિક્ષણ ઉપરાંત દરેક દિવાળી તેમની સાથે મનાવે છે. દીકરાઓની સાથે પોતાની લાગણીઓ શેર કરતા રહે છે.

ખાનપાન પર ધ્યાન આપો :

બાળકોની નાનીમોટી જરૂરિયાતોને પૂછીને તેનું ધ્યાન રાખો. દિવાળીના તહેવાર પર ચોકલેટ, આઈસ્ક્રીમ, મીઠાઈ વગેરેની પૂરી વ્યવસ્થા કરો. પકવાનોની સોડમ બાળકોને ખુશ કરવાની સાથેસાથે તહેવારોની મજા પણ બમણી કરી દે છે.

પ્રકાશની માતાએ પોતાનાં પૌત્રપૌત્રી માટે ખાવાપીવાની ચીજવસ્તુઓની સાથેસાથે તેમના માટે ફટાકડા પણ ખરીદી રાખ્યા છે. ઝગમગતી દિવાળીમાં દૂર થઈ ગયેલાં બાળકોનો સંગાથ તેમને ઘણી ખુશી આપશે.

ગેરસમજ દૂર કરો :

ઘણીવાર છૂટાછેડા પછી બાળકોના મનમાં પણ પપ્પા પ્રત્યે ગેરસમજ ઊભી થઈ જતી હોય છે. મમ્મી સાથે રહેતાં બાળકોના મનમાં પપ્પા પ્રત્યે નફરત વધવા લાગે, તે પહેલાં જ આ દિવાળીના તહેવારમાં તેને દૂર કરી દો. બાળકોને સ્પષ્ટ જણાવી દો કે ક્યાં કારણોસર છૂટાછેડા થયાં છે. એક પિતા તરીકેની જવાબદારી નિભાવીને દિવાળીના તહેવાર પર બાળકોને મનાવી લો.

એકલતાનો અહેસાસ ન થવા દો :

પપ્પા વગર એકલા મમ્મીની સાથે રહેવું કોઈપણ બાળકને નથી ગમતું. તેથી જ બાળકોને એકલતાનો અહેસાસ ન થવા દો. છૂટાછેડાના મુદાને પ્રાથમિકતા ન આપો.

છૂટાછેડા લીધેલા દીપકનું કહેવું છે કે દર દિવાળીમાં તેને પોતાનાં બાળકોની ખૂબ યાદ આવે છે. તે ઈચ્છે છે કે આ દિવાળીમાં બાળકો સાથે હળીમળીને ખુશીઓ વહેંચે, બાળકોને દિવાળીમાં ફટાકડા લઈ આપે, તેમની સાથે મજાકમસ્તી કરે, તેમને વહાલ કરે. કોઈ દ્વિધામાં ન રહો કે દિવાળીના તહેવાર પર બાળકોને પોતાની પાસે બોલાવવા કે નહીં બોલાવવા, પરંતુ બાળકોને પોતાની પાસે અચૂક બોલાવો.

બાળકોને સરપ્રાઈઝ ગિફ્ટ આપો :

તહેવારોનો આનંદ બમણો કરવા બાળકો માટે સરપ્રાઈઝ ગિફ્ટ પણ ખરીદીને રાખો. બાળકો સાથે દાદાદાદી અંતાક્ષરી જેવી રમતો રમે. તેમની પાસે દીવા પ્રગટાવડાઓ.

દરેક તહેવાર પર બોલાવો :

બાળકોને સંગાથ, લાડકોડ આપવા માટે તેમને દરેક તહેવાર પર તમારી પાસે બોલાવો. તેમને સમજાવો કે જીવનમાં તહેવારોનું શું મહત્ત્વ છે, દિવાળી કેમ મનાવવામાં આવે છે. તેમને જણાવો કે તહેવારો જીવનમાં ખુશીઓ લાવે છે. આ દિવાળીની રજાઓને બાળકો માટે રિઝર્વ રાખો. દિવાળીના દિવસે બાળકોની સાથે ફોટા પડાવો.

છૂટાછેડા પછી પત્નીની સાથે રહેતા પોતાનાં બાળકોને ભૂલવાની ભૂલ ક્યારેય ન કરો, કારણ કે તહેવારોમાં બાળકોની ગેરહાજરી એકલતાની અનુભૂતિ કરાવે છે. આથી આ દિવાળીના તહેવાર પર તમારાથી દૂર રહેતાં બાળકોને પોતાની પાસે બોલાવીને તેમને લાડકોડ કરાવો.

- નીપા

સૌંદર્ય સમસ્યા

હું ૨૧ વરસની યુવતી છું. મારી સમસ્યા એ છે કે છાતીથી લઇ નાભી સુધી સીધી રેખામાં વાળ નિરંતર વધ્યા જ કરે છે. પરિણામે હું ચોક્કસ ડિઝાઇનનાં પોશાક પહેરી શકતી નથી. રોજ તો હું આ વાળને દૂર કરી શકતી નથી. મારી આ સમસ્યાનું નિવારણ કરતાં ઉપચાર જણાવશો.

એક યુવતી (અમરેલી)

ઉત્તર : તમારા પત્ર પરથી એવું જણાય છે કે તમારા હૉર્મોન્સનાં પ્રમાણમાં ફેરફાર થઇ રહ્યો લાગે છે. નાનપણથી જ પેટ પરની સીધી રેખામાં વાળ અધિક હોય તો અલગ વાત છે, પરંતુ વાળ સતત વધતાં હોય તો તે સારું નથી. તમે નિષ્ણાંતની સલાહ લઇ હૉર્મોન્સનું ચેકઅપ કરાવશો. બ્લિચથી પણ તેને છુપાવી શકો છો. કોલ્ડ વેક્સની સ્ટ્રિપથી

મારા ચહેરા પર નાના-નાના બિંદુઓ છે. મારી બહેનપણી કહે છે કે એ ફેકલ્સ છે. મારા આવા ચહેરાથી મને ઘર બહાર નીકળવાની શરમ આવે છે



વાળ કાઢી શકો છો. વેક્સિંગથી વાળ કાઢવાથી રોજ વાળ કાઢવા નહીં પડે ઉપરાંત વાળ સખત પણ નહીં આવે.

હું ૨૦ વરસની યુવતી છું. મારે એ જાણવું છે કે ઓછામાં ઓછો મેકઅપ કરી આકર્ષક કઇ રીતે થઇ શકાય છે.

એક યુવતી (ગુજરાત)

ઉત્તર : ઓછામાં ઓછા મેકઅપ માટે મસ્કરા, હોઠ પર લિપસ્ટિક અને ચીક બોન્સ પર બ્લશર લગાડી મેકઅપ કરી શકાય.

હું ૨૧ વરસની યુવતી છું. માર્કેટિંગની નોકરી કરતી હોવાથી બહાર તડકામાં ફરવું પડે છે. પરિણામે મારી ત્વચા અને હાથ કાળા થઈ ગયા છે. મારી આ સમસ્યાનું નિવારણ કાજે યોગ્ય ઉપચાર જણાવશો.

- એક યુવતી (વડોદરા)

* દહીંને બરાબર ફીણી હાથ અને ચહેરા પર લગાડવું. ૨૦ મિનિટ બાદ હુંફાળા પાણીથી ત્વચા સાફ કરવી. આ ઉપરાંત અડધુંકેળું છૂંદી તેમાં બે ચમચા મધ ભેળવવું. તેને ઉબટનની માફક ચહેરા અને હાથ પર લગાડવું. ૨૦-૨૫ મિનિટ બાદ ધોઈ નાખવું. ત્વચા તૈલીય હોય તો મધની માત્રા ઓછી રાખવી.

હું ૧૮ વરસની યુવતી છું. મારા ચહેરા પર નાના-નાના બિંદુઓ છે. મારી બહેનપણી કહે છે કે એ ફેકલ્સ છે. મારા આવા ચહેરાથી મને ઘર બહાર નીકળવાની શરમ આવે છે. મારી આ સમસ્યાનો યોગ્ય ઉપચાર જણાવશો.

એક યુવતી (અમદાવાદ)

ઉત્તરઃ તમારાં પત્ર પરથી જણાય છે કે તમારી બહેનપણીની વાત સાચી છે. ચહેરા પર ફેકલ્સ હોય તેવું જ લાગે છે. તે સામાન્ય રીતે ત્વચાના નીચલા પડમાં હોય છે. તે છતાં તમે સૌંદર્ય નિષ્ણાંતની સલાહ લેશો. સૂર્યના સીધા પ્રભાવથી બચશો.ઘર બહાર જતી વખતે સનસ્ક્રીન લગાડશો. લીંબુ અને ખીરા મિશ્રિત ફેસપેક ફાયદાકારક નીવડશે. અઠવાડિયે બે વખત લગાડવું.

હું ૨૫ વરસની યુવતી છું. મારો રંગ ગોરો છે પરંતુ હાથ કાળો છે. હાથ પરની કાળાશ દૂર કરવાનો ઉપચાર જણાવશો.

- એક યુવતી (ભુજ)

* તમે લાંબી બાંયના વસ્ત્રો પહેરો. હાથ પર સનબ્લોક લગાડવું. બેબી મિલ્ક પાવડરમાં ૨૦ વોલ્યુમનું હાઈડ્રોજન એક ચમચો, એક ચમચો ગ્લિસરિન ભેળવી પેસ્ટ બનાવી હાથ પર ત્રીસ મિનિટ સુધી લગાડી રાખવું. અઠવાડિયામાં બે વખત કરવાથી અવશ્ય ફાયદો થશે.

- જયવિકા આશર

સહિયર સમીક્ષા

હું ૨૩ વર્ષની છું. મને મારી જ ઉંમરના એક યુવક સાથે પ્રેમ હતો. અમે એકબીજાને ઘણો પ્રેમ કરતા હતા, પરંતુ મારા પરિવારજનોને આ વાતની ખબર પડી તો તેમણે મને સમજાવ્યુ કે આ યુવક મારા માટે યોગ્ય નથી અને તેની સાથે મારા લગ્ન થઈ શકે તેમ નથી તેમની વાત મારે ગળે ઉતરી ગઈ અને હવે હું તેની સાથે સંબંધ રાખવા માગતી નથી. પરંતુ એ યુવક મારો પીછો છોડવા તૈયાર નથી. યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવા વિનંતી.

એક યુવતી (વડોદરા)

* તમને એ યુવકમાં હવે રસ નથી એ વાત શું તમે તેની સમક્ષની સ્પષ્ટ કરી છે? જો તમે તેની સમક્ષ તમારા મનની આ વાત સ્પષ્ટ કરી હોવા છતા તે તમારો પીછો છોડતો હોય નહીં તો તમારે તમારા પરિવારજનોની મદદ લેવાની જરૂર છે. આ ઉપરાંત તેને મળવાનું બંધ કરી દો. તમને તેમનામાં રસ છે એવો તેને કોઈ પણ પ્રકારનો સંકેત મળે નહીં એ વાતનું ધ્યાન રાખો.

હું ૨૫ વરસની છું. હું તીખી કે ખાટી

મને મારી જ ઉંમરના એક યુવક સાથે પ્રેમ હતો. અમે એકબીજાને ઘણો પ્રેમ કરતા હતા, પરંતુ મારા પરિવારજનોને આ વાતની ખબર પડી તો તેમણે મને સમજાવ્યુ કે આ યુવક મારા માટે યોગ્ય નથી



વસ્તુઓ ખાઉ ચું ત્યારે મારા શરીર પર રેશીષ પડી જાય છે અને ખંજવાળ આવે છે. મને એલર્જી હોવાનું ડોક્ટરોનું કહેવું છે. આ માટે મેં હોમિયોપથી સહિત ઘણા પ્રકારની સારવાર લીધી છે. પરંતુ ફાયદો થયો નથી. યોગ્ય સલાહ આપવા વિનંતી.

એકય યુવતી (ગાંધીનગર)

* આ વસ્તુની તમને એલર્જી હોવાની વાત સ્પષ્ટ છે. આથી થોડા સમય માટે તમે તમારા આહારમાંથી આ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો એમા જ તમારી ભલાઈ છે.આમ છતાં પણ આ રેશીષ દૂર થાય નહીં તો કોઈ સારા ત્વાચા રોગ, નિષ્ણાતની સલાહ લઈ ઉપચાર કરો. ડોક્ટર એલર્જી ટેસ્ટ તેમ જ બ્લડ ટેસ્ટ દ્વારા આનું કારણ જાણી યોગ્ય સલાહ આપશે. આથી સમય નહીં ગુમાવતા તમે ડોક્ટરની સલાહ લો. ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. યોગ્ય સારવારથી બધુ ઠીક થઈ જશે.

હું ૩૦ વરસનો છું. મારા વાળ ખૂબ જ ઝડપથી ઉતરી રહ્યા છે. ટૂંક સમયમાં જ મને ટાલ પડી જશે એનો મને ડર લાગે છે. મારા પિતાને પણ ટાલ છે. મને ખોડોની સમસ્યા છે. શું મારે હેર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂર છે?

એક ભાઈ (મુંબઈ)

* ખોડોને આ સાથે કંઈ લાગતું વળગતું નથી. આ સમસ્યા વારસાગત હોય એમ લાગે છે. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ તેનો ઈલાજ થઈ શકશે. જોકે હેર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પણ એક પધ્ધતિ છે. જે તમારી સમસ્યા દૂર કરી શકે છે. પરંતુ એ માટે તમારે લાંબો વિચાર કરવાની જરૂર છે. શું તમે આને માટે તૈયાર છો? આ ઉપરાંત તમારે એ માટે કોઈ અનુભવી નિષ્ણાતનો જ સંપર્ક કરવો એવી મારી સલાહ છે. તમે કોઈ હેર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરતા કોઈ કોસ્મેટિક સર્જનની સલાહ લઈ શકો છો. ખોડોનો પ્રશ્ન છે તો નિયમિત શેમ્પુ કરવાથી આ સમસ્યા દૂર થઈ શકે છે.

મારી પ્રત્યેના બીજા લોકોના અભિપ્રાય બાબતે હું ઘણી સંવેદનશીલ છું. લોકો મારી ટીકા કરે એ હું સહન કરી શકતી નથી. આ કારણે મને ઘણું દુઃખ થાય છે. મારા કામના વખાણ થાય નહીં તો હું કામ કરી શકતી નથી આ સમસ્યા દૂર કરવા માટે શું કરવું જોઈએ એની સલાહ આપવા વિનંતી.

એક બહેન (અમદાવાદ)

* કોને વખાણ ગમતા નથી? વખાણ સાંભળી ખુશ થવું એ જન્મજાત છે. પરંતુ એના સિવાય કામ થઈ શકે નહીં ત્યારે સમસ્યા ઊભી થાય છે. લોકો ટીકા કરે ત્યારે રિગ્રેશ થઈ જવું એ આદત પણ જોખમી છે. તમે દરેકને ખુશ રાખી શકતા નથી. એ સત્ય તમારે ગળે ઉતરવાની જરૂર છે. તમે ૫૦ ટકા લોકોને ખુશ કરી શકો તો પણ ઘણું છે. ટીકા પચાવતા શીખી જાય. આમ કરવામાં સફળતા મળશે તો તમે ટીકાને સકારાત્મક રીતે લઈ તમારું કામ સુધારી શકશો. બીજાના અભિપ્રાયને બદલે તમારે તમારી જાત પર વિશ્વાસ રાખવાની જરૂર છે.

હું ૨૧ વર્ષનો વિદ્યાર્થી છું. છેલ્લા બે વરસથી મને પીઠનો દુઃખાવો રહે છે. ડૉક્ટરે મને વ્યાયામની સલાહ આપી છે. તેમજ કેટલીક દવાઓ આપી છે. પરંતુ એનાથી ફાયદો થતો નથી. રાતને સમયે દુઃખાવો ઘણો વધી જાય છે. લાંબા સમય સુધી ચાલવાથી કે બેસી રહેવાથી તકલીફ વધી જાય છે. યોગ્ય સલાહ આપશો.

એક યુવક (ગુજરાત)

* બેસવાની પદ્ધતિ અયોગ્ય હોવાને કારણે આ સમસ્યા થાય છે. વ્યાયામના અભાવ તેમજ બેસવાની અયોગ્ય પદ્ધતિને કારણે સાંધા જકડાઈ જાય છે અને સ્નાયુઓની લવચિકતા ઘટી જાય છે. તમારે સંપૂર્ણ તબીબી તપાસની જરૂર છે. આથી કોઈ સ્પેશિયાલિસ્ટની સલાહ લેવાની જરૂર છે. તમારી ઉંમર જોતા ટેસ્ટનો રિપોર્ટ નોર્મલ આવે એવી શક્યતા છે. આ કિસ્સામાં યોગ કલાસમાં નામ નોંધાવવાથી ફાયદો થશે.

- નયના

અજમાવી જૂઓ



પુરીનો લોટ બાંધતી વખતે તેમાં થોડો રવો ભેળવવાથી પુરી લાંબા સમય સુધી ફૂલેલી રહેશે અને ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

- ગરમ પાણીની થેલીના પાણીને વધુ વખત ગરમ રાખવા પાણીમાં થોડું મીઠું ભેળવી દેવું.
- મધ,લીંબુનો રસ,તથા ચણાનો લોટ સમાન માત્રામાં ભેળવી ચહેરા પર (સવારે અને રાતના સુતી વખતે)લગાડવાથી ત્વાચા નિખરે છે.ફોડલીઓ થતી નથી.
- લીંબુના પાનનો રસ અંદાજે ૧૦ગ્રામ જેટલો લઈ તેમાં મધ પણ ૧૦ગ્રામ જેટલું ભેળવી સવાર-સાંજ એક મહિના સુધી નિયમિત લેવાથી પેટ સાફ થાય છે.તથા પેટમાંના કૃમિ નાશ પામે છે.



પનીરને દરેક વખતે તળવાની બદલે ઉકાળીને પણ ઉપયોગમાં લેવાથી શાક સ્વાદિષ્ટ બનશે.

- માલપુઆ બનાવતી વખતે તેમાં થોડો રવો ભેળવવાથી માલપુઆ ક્રિસ્પી બનશે.
- કપડાં પરથી મેંદીના ડાઘા દુર કરવા ડાઘયુક્ત ભાગને ગરમ દૂધમાં પલાળી બ્રશથી ઘસવાથી ડાઘા દૂર થઈ જશે.
- જામ બોટલને કીડીથી બચાવવા, એક દોરીને એરંડિયામાં બોળી બોટલને બાંધી દેવી.
- કાંદા સંતળાતા હોય અને તેની વાસ ગમતી ન હોય તો સાંતળતી વખતે તેમાં થોડી સાકર નાખવાથી કાંદાની વાસ નહીં આવે.
- કોઈકોઈ વખત રોટલીના લોટને પાણીથી બાંધવાની બદલે દૂધથી બાધવાથી રોટલી નરમ થશે.

- મીનાક્ષી તિવારી

(બીજા પાનાનું ચાલુ)

જો જો દિવાળી બગડે નહીં

દાઝી જવાય ત્યારે શું ન કરવું?

દાઝેલા ભાગ પર તેલ, મલમ કે અન્ય પદાર્થ ન લગાવવા, તેમ કરવાથી સારવાર વખતે સમસ્યા ઊભી થાય છે અને તેથી ચેપ પણ લાગી શકે છે. દાઝેલા ભાગ પર પ્લાસ્ટર તો લગાડશો જ નહીં.

* ફોલ્લાને તથા દાઝેલા ભાગને હાથ ન લગાવવો અને બળી ગયેલી ત્વચાને ખેંચવી નહીં. ફોલ્લા થયા હોય, તો પણ તે ફોડવા નહીં.

* દાઝેલા ભાગ પર ચોંટી ગયેલું કપડું ખેંચવું નહીં.

* બેભાન થઈ ગયેલી વ્યક્તિને પાણી ન પીવડાવવું.

* ચોંટી જાય એવા કપડાથી દાઝેલો ભાગ ઢાંકવો નહીં.

* જો દાઝી ગયેલી વ્યક્તિને આપણે તાત્કાલિક પ્રાથમિક સારવાર આપીએ, તો એને રાહત થાય છે. ઝડપથી રૂઝ આવી જાય છે. એ યાદ રાખો કે ઘણી ખરી દાઝેલી વ્યક્તિ દાઝવા કરતાં એ ભાગમાં ચેપ લાગવાથી જ વધુ માંદગીમાં પટકાય છે અને તેનું મોત નીપજે છે.

સારવાર કરતા સાવચેતી વધુ સારી

કોઈ પણ અકસ્માત પાછળ બેદરકારી મુખ્ય કારણ હોય છે. જો કેટલીક નાની નાની બાબતોનો ખ્યાલ રાખવામાં આવે, તો મોટો અકસ્માત થતો નિવારી શકાય છે.

* ફટાકડા વડીલોની હાજરીમાં જ ફોડવા જોઈએ.

* હંમેશાં ખુલ્લા મેદાનમાં ફટાકડા ફોડવા, ઘરમાં નહીં, ગેલેરીમાં પણ નહીં.

* કોઠી સળગાવતી વખતે તેના પર નમીને સળગાવવી નહીં. તેના બદલે સહેજ દૂર રહી ફૂલઝર વગેરેથી સળગાવવી. તેને હથેળીમાં રાખીને તો ક્યારેય ન સળગાવશો.

* રોકેટ, હવાઈ જેવા ઊંચે ઊડતા ફટાકડા ખુલ્લા મેદાનમાં ઊભા રાખીને સળગાવવા. તેમને આડા, ત્રાંસા કે હાથમાં રાખીને સળગાવવા નહીં.

* એક સાથે ઢગલાબંધ ફટાકડા ન ફોડતાં એક પછી એક ફોડવા.

* બોમ્બ કે મોટાં ટેટાં જેવાં જોરથી ધડાકા કરતા ફટાકડાને બીમાર, વૃદ્ધ અને બાળકોથી દૂર રાખી ફોડવા.

* ફટાકડા ફોડતી વખતે ખૂલતાં પોલિએસ્ટરના કપડાં ન પહેરવા. ચુસ્ત, જાડા ને સુતરાઉ કાપડનાં કપડાં જ પહેરવાં.

* જ્યાં ફટાકડાં ફોડતા હો, ત્યાં પાણીની એક બે બાલદી ભરી રાખવી, જેથી કોઈ અકસ્માત થતો તત્કાળ અટકાવી શકાય.

* બધા ફટાકડાનો એક જ જગ્યાએ ઢગલો ન કરતાં તેમને દૂર તેમજ સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખો.

* બોમ્બ જેવા ફટાકડા પર ડબ્બા કે માટલા જેવી વસ્તુઓ મૂકીને ન ફોડવા તેનાથી ઈજા થવાનો ભય વધુ રહે છે.

* જો કોઈ ફટાકડો સહેજવાર સળગીને ઓલવાઈ જાય તો ફરી ન સળગાવવો. તેમજ તેમાંથી દારૂ કાઢી સળગાવવો નહીં, કેમ કે તે અચાનક સળગી જાય છે અને પરિણામે દાઝવાનો ડર રહે છે.

* ફૂલઝર, વાયર, પેન્સિલ જેવા હાથમાં પકડીને ફોડવાના ફટાકડા શરીર અને કપડાંથી દૂર રાખવા અને આજુબાજુ ઊભેલા લોકોનો પણ ખ્યાલ રાખવો. તે સળગી ગયા પછી ગટરમાં કે પાણીમાં નાખી દેવા.

* મોટા ફટાકડા ફોડવા માટે બાળકોને ન આપતાં વડીલોએ જ ફોડવા.

* ફટાકડા હંમેશાં જાણીતી કંપનીના જ ખરીદવા અને તેમના ખોખાં પર લખેલી સૂચનાઓ ધ્યાનથી વાંચી જવી.

* બને ત્યાં સુધી ઘરનાં તમામ સભ્યોએ ખુલ્લા મેદાનમાં ભેગા મળી વડીલોની હાજરીમાં ફટાકડા ફોડવાનો આનંદ માણવો.

* ફટાકડાને ક્યારેય રાંધણ ગેસ કે પ્રાઈમસ પાસે રાખવા કે ફોડવા નહીં.

* મીણબત્તી, ફૂલઝર વગેરેને ઘરમાં, પડદા પાસે ન સળગાવવાં. તેનાથી આગ લાગવાની સંભાવના રહે છે.

આમ, કેટલીક નાની નાની બાબતોનો ખ્યાલ રાખી થોડી સાવચેતી રાખવામાં આવે તો દિવાળીના તહેવારનો આનંદ બમણો થઈ જાય છે. ■

(ચોથા પાનાનું ચાલુ)

દીવો, દિવાળી



કરવાની હોડ જામે છે. દાન અને સેવામાં જે ગોપનીયતા અને પવિત્રતતા હોવી જોઈએ, તે હવે કેમેરાના પ્રચારમાં લુપ્ત થઈ રહી છે.

વર્ચ્યુઅલ કનેક્શન અને અંતરનો વિરોધાભાસ

સોશિયલ મીડિયાએ એક અર્થમાં દૂર રહેતા સ્વજનોને નજીક લાવ્યા છે, વિદેશમાં બેઠેલા દીકરા-દીકરી વીડિયો કોલ દ્વારા પરિવાર સાથે પૂજામાં જોડાઈ શકે છે, એ વાત ચોક્કસ આવકાર્ય છે. પણ વિડંબના એ છે કે જે દૂર છે તેમને નજીક લાવવાના પ્રયાસમાં આપણે જે ખરેખર નજીક બેઠા છે તેમને પારકા બનાવી દીધા છે. તહેવારનો અર્થ આત્મીયતા છે, આંકડાકીય પ્રદર્શન નહિ.

દીવો હૃદયમાં પ્રગટાવીએ

દિવાળી માત્ર ઝગમગાટ, નવા વસ્ત્રો અને સોશિયલ મીડિયા પોસ્ટનો ઉત્સવ નથી. તે અંતરના અંધકારને દૂર કરીને પ્રેમ, સ્નેહ અને સંવાદનો પ્રકાશ ફેલાવવાનું પર્વ છે. સોશિયલ મીડિયા કે ટેકનોલોજી ખરાબ નથી, પરંતુ જ્યારે તે લાગણીઓ પર હાવી થઈ જાય છે ત્યારે માનવીય સંબંધો ખોખલા બની જાય છે.

હવે જરૂર છે કે આપણે સ્માર્ટફોનને થોડો સમય બાજુ પર મૂકીએ. સ્ક્રીનના અજવાળામાંથી બહાર નીકળીને સ્વજનોની આંખોમાં સ્નેહનો દીવો પ્રગટાવીએ. કોઈને ફોરવર્ડેડ મેસેજ મોકલવાની બદલે રૂબરૂ મળીને કે ફોન પર અવાજ સાંભળીને સાલમુબારક કહીએ. જો આપણે બાહ્ય દેખાડામાંથી બહાર આવીને સંબંધોની મીઠાશને ફરી જીવી શકીશું, તો જ એ સાચી દિવાળી કહેવાશે.

- ઉમેશ ઠક્કર ■

(૭મા પાનાનું ચાલુ)

ફળ ખાવાના યોગ્ય તરીકા

રાતના ફળ ખાવું યોગ્ય છે ?

આર્યુવેદના અનુસાર રાતના સવારના સમય કરતાં પાચનશક્તિ રાતના કમજોર થઈ જતી હોય છે.તેથી રાતના ખાસ કરીને મીઠા અને ભારી ફળ કફ કરી શકે છે.ઉપરાંત અપચો અને ગેસ જેવી સમસ્યા પણ ઉદભવે છે. પપૈયા, સફરજન, નાસપતી, દાડમના થોડા દાણા રાતના વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અનુસાર ખાઈ શકાય છે.

મોડી રાતના ફળ ખાવા યોગ્ય નથી.ખાસ કરીને શરદી, કફ, ઊધરસ, અસ્થમા તથા સાઈનસથી પીડાતી વ્યક્તિઓએ મોડી રાતના સૂતા પહેલા આ ફળો ખાવા સલાહ ભરેલું નથી.

રાતના સુવાના બે-ત્રણ કલાક પહેલા જ ફળો ખાઈ લેવા જોઈએ.

મૌસમી તેમજ તાળા ફળો ખાવાથી ફાયદો થાય છે. ભોજન પછી તરત જ ફળ ખાવાથી પાચનક્રિયા ધીમી પડી જવાની શક્યતા રહેલી હોવાથી એસિડિટીની સમસ્યા થઇ શકે છે.

ડાયાબિટીસના દરદીઓએ ફળ સાથે થોડા સુકા મેવા જેવા કે નટ્સ, સીડસ સાથે ખાવા જેથી શુગર ધીરે - ધીરે પચે.

જ્યૂસની બદલે ફળ ખાવાનું વધુ લાભકારી છે. જ્યૂસ કાઢવાથી ફળમાંનું ફાઇબર ઓછું થઇ જતું હોવાથી સુગર વધવાની શક્યતા રહે છે.

- મીનાક્ષી તિવારી ■

(૮મા પાનાનું ચાલુ)

દિવાળીની ચમકદમક

દઈ ધોઈ નાખ્યા પછી બરફ વડે મસાજ કરો.

ફેઈસ પેક: ફેઈસ પેક અનેક પ્રકારના હોઈ શકે છે. ત્વચાને અનુકૂળ ઘેર જ પેક બનાવી શકાય છે. જેમાં મુલતાની માટી, ફળોનો રસ, ફળનો માવો વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે જે ત્વચાને ઠંડક આપે છે. ચારોળી સુખડનો પેક ત્વચાને પોષણ પૂરું પાડે છે. સાથે ચહેરા પરના ડાઘ ઓછા કરે છે. શુષ્ક ત્વચા હોય તો પેકને દૂધમાં પલાળવો અને તૈલી ત્વચા હોય તો પાણીમાં પલાળી પેક લગાવવો.

- નયના ■

(૧૧મા પાનાનું ચાલુ)

નસીબદાર ગૌરીવહુ (વાર્તા)

ખૂબ જ વધી ગયું હતું.

વર્ષો વીતી ગયાં અને હવે ગૌરી પણ મા બની ગઈ. તેણે એક નાનકડા વહાલા બાળકને જન્મ આપ્યો.

'નાનકડા ગામમાં બાળકના જન્મ વખતે તકલીફ પડશે.' એમ કહીને સીમા આંટીએ ગૌરીને સાસરીમાં જ રોકી લીધી હતી.

'ગામની સ્ત્રીઓને પણ બાળકો હોય છે. અહીંના જેવી જ સગવડો ત્યાં પણ છે.' ગૌરીએ પોતાનો પક્ષ રજૂ કરવા પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ તેનું સાંભળે કોણ? સોહન તો પોતાની પત્ની ગૌરીનો કદી હતો જ નહીં, તો પછી તેના પક્ષમાં બોલવાની વાત જ ક્યાંથી આવે. આખરે ડિલિવરી સમયે ન તો ગૌરી પોતાના પિયરમાં જઈ શકી કે ન તો તેનાં માતાપિતાને તેની સાસરીમાં આવી બે-ચાર દિવસ રહેવાનું આમંત્રણ મળ્યું.

૪૦ દિવસ સુધી તો ગૌરીને શારીરિક આરામ તો મળી ગયો, પરંતુ તેનું મન ભીતરથી રડતું રહ્યું. ૪૦ દિવસ પૂરા થતાં જ તેના સાસુ સીમા આંટી પુણ્ય કમાવા ૨૦ દિવસની તીર્થયાત્રા પર ચાલી નીકળ્યા. વહુ માટે ૪૦ દિવસનો આરામ તો પૂરતો છે અને ગૌરી વહુ પણ કમર કસીને પાછી પોતાના રોજિંદા કામકાજમાં પરોવાઈ ગઈ.

ભાભીને મદદ કરવા પૂજા આવી ગઈ હતી. તે બાળકને લઈને રૂમમાં સૂઈ રહેતી હતી અને ગૌરી રસોડામાં ઊભીઊભી તેની તમામ ફરમાઈશોને પૂરી કરતી હતી.

'ભાભી, આજે માલપૂઆ બનાવો', 'ભાભી, આજે કચોરી ખાવાનું મન કરી રહ્યું છે.'

ઘરનાં કામોમાં ગૌરી એટલી હદે ડૂબેલી રહેતી હતી કે પોતાના બાળકને સમય પર દૂધ પણ પીવડાવી શકતી ન હતી. તેના શરીરમાં દૂધ પણ સમય જતાં સુકાઈ ગયું, તેને કારણે પૂરતું પોષણ ન મળતા તેનું બાળક પણ સુકાવા લાગ્યું.

૨૦ દિવસ બાદ પરત ફરીને સાસુમાએ વહુને ખૂબ ખરુંખોટું સંભળાવ્યું, 'કેવી મા છે, બાળકને સમયસર દૂધ પણ ન પીવડાવ્યું. મારા પૌત્રને પાતળો બનાવી દીધો. દીકરાને જોવા માટે પૂજા તો હતી, તારે એવું તો ક્યું કામ બાકી રહી જતું હતું?'

ગૌરી કહે તો શું કહે?

બે મહિના બાદ બાળકનું નામકરણ કરવાનું નક્કી થયું. તમામ સગાંસંબંધીઓ ઘરે આવ્યાં, પૂજાનાં સાસુ-સસરા પણ આવ્યાં. તેમણે ગૌરીને પૂછ્યું, 'તારાં મા-બાપ આવ્યાં નથી?'

ગૌરીએ જવાબ આપ્યો, 'બોલાવે તો આવે ને.'

પૂજાના સસરાથી રહેવાયું નહીં. તેમણે મનોજને પૂછ્યું, 'ગૌરીનાં મા-બાપને ક્યારેય જોયા નથી.'

સીમા આંટીએ ચતુરાઈપૂર્વક જવાબ આપ્યો, 'એવું છે ને કે એટલા બધા મહેમાનો ઘરે આવી ગયા કે વધુ લોકોનો સમાવેશ કરી શકાય તેટલી ઘરમાં જગ્યા જ રહી નહીં?'

બાળકના નામકરણની વિધિ પર વહુ પોતાની સાસુને ભેટ આપે છે, એવો અમારે ત્યાં રિવાજ છે, સીમા આંટીની જેઠાણીએ આગમાં ઘી નાખતા પોતાનું ઉશ્કેરણીનું કામ શરૂ કર્યું, 'અરે, તો તમારા માટે કોઈ ભેટ-સોગાદ લાવી જ નહીં. શું શિખવાડીને તેનાં મા-બાપે સાસરીમાં મોકલી છે તેને?'

ગૌરી ક્યાંથી ભેટ ખરીદીને લાવે? તેની પાસે પૈસા જ ક્યાં હતા. તેના પતિ સોહને તેના હાથમાં કદી પૈસા આપ્યા જ ન હતા. વળી સોહનની મા પાસે પણ તેને સારું શિક્ષણ આપવા સમય જ ક્યાં હતો? લગ્નને સવા વર્ષ ઉપર થઈ ગયું હતું. માએ સોહનને કશું જ શિક્ષણ આપ્યું ન હતું અને તેનું પરિણામ ભોગવતી હતી બિચારી ગૌરી.

આ લગ્નમાં તેની અને તેના પરિવારની સાથે છળ-કપટભરી રમત રમવામાં આવી હતી. એવો નઠારો પતિ અને સતત રોકટોકથી તેને દબાવી રાખનાર સાસુ-સસરા મેળવીને તેના ભાગે તો કેવળ ઘરનું ઢગલો કામ અને મહેણાં જ આવ્યાં હતાં.

પૂજાનાં સાસુ-સસરાને મનોજ અંકલ અને સીમા આંટીનું ગૌરી પ્રત્યેનું વર્તન અત્યંત ખરાબ લાગ્યું. પૂજાની સાસુથી પણ કહ્યા વિના રહી શકાયું નહીં. તેઓ ઊભા થઈ ગયા અને કહ્યું, 'ગૌરીની મા આવી ન શક્યા તો શું થઈ ગયું? હું છું ને, ગૌરી મારી પણ દીકરી છે, સાસુજીને શુકન રૂપે ભેટ હું આપીશ.' અને પછી તેમણે પોતાની હાથની આંગળીએ પહેરેલી સોનાની વીંટી ઉતારીને થાળીમાં મૂકી દીધી.

હાજર સૌનાં મોં સિવાઈને બંધ થઈ ગયા, સીમા આંટી પણ શરમના માર્યા ચુપ થઈ ગયા. પ્રસંગની ઉજવણી પૂરી થયા બાદ સીમા આંટી પોતાની જેઠાણીને કહી રહ્યા હતા, 'જુઓ, મારી દીકરીનાં સાસુ-સસરા કેટલા માયાળુ છે. આવાં સાસુ-સસરા તો ભાગ્યે જ કોઈને મળે છે. તેમણે તો પરાઈ દીકરીને પણ પોતાની જ દીકરી ગણી લીધી. શું નસીબ મેળવ્યું છે મારી દીકરી પૂજાએ.'

નજીક ઊભેલી પડોશણ મનમાં ને મનમાં વિચારી રહી હતી કે સીમા આંટી એકવાર ફક્ત એકવાર ભૂલથી પણ તમારી ગૌરી વહુના નસીબ પર ધ્યાન તો આપો. આપને ચોક્કસ સમજાઈ જશે કે નસીબદાર કોણ, ગૌરી કે તમારી પૂજા ■

(ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

ક્ષમા :

(રિલેશનના રિ-લેસન)

નફરત અને ક્રોધની સાંકળોમાંથી હંમેશ માટે આઝાદ કરે છે.

ક્ષમાની સાથે જ સંકળાયેલું બીજું દિવ્ય સોપાન તે કરુણા છે. જ્યારે આપણે કોઈના દુષ્ટ વ્યવહારને ક્રોધના ચશ્મા ઉતારીને ઊંડી સમજણ અને જ્ઞાનની આંખે જોઈએ છીએ, ત્યારે આપણને સમજાય છે કે દરેક કઠોર, સ્વાર્થી કે ઘાતકી વ્યક્તિના અંતરમાં પણ ક્યાંક અસહ્ય પીડા, અસુરક્ષા અને દબાયેલા ઘા હોય છે. જે વ્યક્તિ બીજાને દુઃખ પહોંચાડે છે, તે વાસ્તવમાં પોતે અંદરથી ખૂબ અસંતુષ્ટ, ભયભીત કે અભાવગ્રસ્ત હોય છે. એ પોતે પ્રેમ અને શાંતિથી વંચિત હોય છે એટલે જ એ બીજાને પણ પીડા સિવાય કશું આપી શકતી નથી.

આ ઊંડી સમજણ સામાવાળાના ખોટા કૃત્યને યોગ્ય નથી ઠેરવતી, પરંતુ એ આપણા પોતાના હૃદયને પથ્થર બનતાં અટકાવી દે છે. કરુણા એવો તેજોમય દીપક છે જે સામે ઊભેલા શત્રુના રસ્તાને અજવાળે કે ન અજવાળે, પરંતુ તે દીવો પકડનારના પોતાના માર્ગને અને તેના સમગ્ર અસ્તિત્વને દિવ્ય પ્રકાશથી ભરી દે છે. દીવો પ્રગટાવનારના હાથમાં અજવાળું સૌથી પહેલું અને સૌથી વધુ પ્રવેશે છે.

ભૂતકાળની કડવાશ, અપમાન અને અન્યાય એ પથ્થર ભરેલી એક ભારેખમ પોટલી સમાન છે. આપણે આ પોટલીને જિંદગીભર પોતાના ખભા પર લાદીને યાત્રા કરીએ છીએ અને પછી આક્રંદ કરીએ છીએ કે જીવન આટલું થકવી નાખનારું અને ભારરૂપ કેમ છે? જ્યાં સુધી એ નફરતની પોટલી આપણા ખભા પર રહેશે, ત્યાં સુધી વર્તમાનની કોઈ પણ સુંદરતા આપણા હૃદયને સ્પર્શી શકશે નહીં. કડવાશની ભારે પોટલીને ધરતી પર ઉતારી ફેંકવાનું અડગ સાહસ જ ક્ષમા છે. છે. જેવી એ પોટલી મુકાય છે કે તરત પગ હળવા થઈ જાય છે, શ્વાસ ઊંડા અને મુક્ત બને છે અને આ સમગ્ર સૃષ્ટિ અચાનક અત્યંત રમણીય લાગે છે.

માનવ જન્મનું પરમ સાર્થક્ય એમાં જ રહેલું છે કે સંસાર આપણી સાથે ભલે ગમે તેટલો કઠોર, કપટી કે સ્વાર્થી વ્યવહાર કરે, પણ આપણે આપણા ભીતરની મૃદુતા, સ્નેહ અને સંવેદનાને ક્યારેય દૂર થવા ન દઈએ. અન્યાય સામે અવાજ જરૂર ઉઠાવો, સત્યના પક્ષે અડીખમ ઊભા રહો અને આત્મસન્માનનું રક્ષણ કરો; પરંતુ આ બધું કરતાં કરતાં પણ પોતાના અંતઃકરણને ક્યારેય વેરભાવનું સ્મશાન ન બનવા દો. જે વ્યક્તિ અન્યાય સામે લડીને પણ પોતાના હૃદયને પવિત્ર રાખી શકે છે, તે ખરેખર ત્રિલોકમાં અજેય છે. ■

ફટાકડાંના ઝેરી ધુમાડાથી ફેફસાંને બચાવવાના સીધા-સરળ ઉપાયો

દિવાળી આવે એટલે ફટાકડાં તો ફુટવાના જ છે. લોકો છેક લાભ-પાંચમ અને દેવદિવાળી સુધી ફટાકડાં ફોડે છે. ફટાકડાંને લીધે હવામાં ઝેરી ધુમાડો ભળે છે અને એને લીધે ફેફસાંની તકલીફો-અસ્થમા અને શ્વસનતંત્રની વ્યાધિઓથી પીડાતા લોકો મોટી મુશ્કેલીમાં મુકાય છે. એટલું જ નહિ, કોવિડ-૧૯માં પટકાયેલા અથવા એના વાઈરસના હુમલાની શક્યતા ધરાવતા લોકો માટે પણ ફટાકડાંનો ધુમાડો બહુ જોખમી છે. હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના એક અભ્યાસમાં જણાવાયા મુજબ વાયુ પ્રદુષણ કોવિડ-૧૯ના લક્ષણોને વકરાવી દે છે અને એને પગલે દર્દી પર મોતનું જોખમ ઝળુંબતું થઈ જાય છે.

મહામારીને પગલે ફટાકડાં ફોડવા પર અમુક પાબંદીઓ મુકાઈ છે, પણ એ લાખ્ખો ભારતીયોને બહુ મદદરૂપ નહિ થાય. જેમને કોવિદ થયો હોય એવા લોકો સાજાં થયાં પછી પણ લાંબા સમય સુધી શારીરિક તકલીફોથી પીડાય છે. એમના માટે ફટાકડાંનો ઝેરી ધુમાડો મોટી સમસ્યા બની શકે છે. એ જોતા તહેવારોમાં વાયુ પ્રદુષણથી બચવાનાં ઉપાયો જાણી લેવા જરૂરી છે. આ રહ્યા એ ઉપાયો :

સૌપ્રથમ તો ઘર કે ઓફિસની ચાર દીવાલો વચ્ચે મીણબત્તી કે દીવડાં પ્રગટાવવાનું ટાળો. એને લીધે ઘરની અંદર પ્રદુષણ અંકુશમાં રહેશે. દીવડાંને બદલે એલઈડી લાઈટસથી રોશની કરો કારણ કે એમાંથી પ્રદુષકો રિલિઝ નથી થતાં.

બીજું, તમારા શ્વાસમાં ઝેરી ધુમાડો ન જાય એ માટે જ્યાં લોકો ફટકાડાં ફોડતા હોય ત્યાં ન જાવ.

બહાર નીકળતી વખતે માસ્ક પહેરો. બની શકે તો એન્ટી-પોલ્યુશન ફેસ માસ્ક વાપરો કારણ કે એ ધુમાડાંને તમારા શ્વસન તંત્રમાં જતો રોકશે. એક બીજી વાત - વધુ પડતી ગુંગળામણ ન થાય એ માટે એસી ચાલુ કરી ઘરમાં જ રહો.

જો તમારી આસપાસની હવાની ગુણવત્તા ખરાબ હોય તો એક એર પ્યુરિફાયર ખરીદવાનું વિચારો. એર પ્યુરિફાયર ઘરની હવામાંથી પ્રદુષકો, ઝેરી તત્ત્વો અને એલર્જી લાવતાં રજકરણોને ફિલ્ટર કરી દે છે.

જો તમને પહેલેથી શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફ હોય તો હંમેશા તમારી ઈમરજન્સી મેડિસીન્સ, નેબ્યુ લાઈઝર અને અન્ય મેડિકલ કિટ્સ હાથવગી રાખો જે દવાઓ નિયમિત લેતાં હો એ લેવાનું ભૂલતા નહિ.

જો તમે અસ્થમાના દર્દી હો કે શ્વાસોચ્છવાસની બીમારીથી પીડાતા હો તો ઈન્હેલર કાયમ તમારી પાસે રાખો.

ખોરાકમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં લીલાં શાકભાજી અને ફળો લો. પોષક આહારને લીધે તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરશે. હાઈપર એસિડિટી અને ડિહાઈડ્રેશનથી બચવા પુષ્કળ પાણી પીવાનું ન ભુલો.

જો તમને વારંવાર શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે કે સતત ઉધરસ આવે તો ડોક્ટર પાસે જવામાં વિલંબ ન કરો અને પરિવારના સભ્યોની નજીક જવાનું નિવારો.



ફટાકડાં ફોડવા પર અમુક પાબંદીઓ મુકાઈ છે, પણ એ લાખ્ખો ભારતીયોને બહુ મદદરૂપ નહિ થાય. જેમને કોવિદ થયો હોય એવા લોકો સાજાં થયાં પછી પણ લાંબા સમય સુધી શારીરિક તકલીફોથી પીડાય છે. એમના માટે ફટાકડાંનો ઝેરી ધુમાડો મોટી સમસ્યા બની શકે છે.

આરોગ્યના રખોપાં કરવામાં સહાયક વાસ્તુ ટિપ્સ

એમ કહેવાય છે કે મેડિકલ સાયન્સ જેટલી પ્રગતિ કરી રહ્યું છે તેનાથી વધુ ઝડપથી નવી નવી વ્યાધિઓ આવી રહી છે. તેથી હવે લોકો પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃત થવા લાગ્યાં છે. અલબત્ત, તેની સંખ્યા સાવ પાંખી છે. આવી સ્થિતિમાં સ્વાસ્થ્યના રખોપાંમાં વાસ્તુ પણ કામ આવી શકે. અને તે પણ સમગ્ર પરિવાર માટે. વાસ્તુ નિષ્ણાતો કહે છે કે કેટલાંક નિયમોનું પાલન કરીને તમે તમારા આરોગ્ય પર થતી માઠી અસરને ઘણાં અંશે ખાળી શકો છો. તેઓ તેના વિશે જાણકારી આપતાં કહે છે..,

પલંગની પસંદગી : સુવા માટેનું પલંગ ક્યારેય લોખંડનું ન લો. તેનાથી આરોગ્ય બગડવાની ભીતિ રહે છે. તમારું પલંગ કાષ્ટનું બનેલું હોવું જોઈએ. અને તેમાં સામાન ભરવા માટેની કેબિનેટ ન હોવી જોઈએ.

કામ કરવાની દિશા : વાસ્તુ શાસ્ત્ર મુજબ વ્યાવસાયિક કામ અથવા અભ્યાસ ઉત્તર કે પછી પૂર્વ તરફ ચહેરો રાખીને કરવું જોઈએ. તેનાથી બુધ્ધિમત્તા વધે છે અને સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે.

રસોઈ બનાવવાની અને ભોજન કરવાની દિશા : સારા સ્વાસ્થ્ય માટે હમેશાં પૂર્વ અથવા પશ્ચિમ તરફ ચહેરો આવે એ રીતે ઊભા રહીને રાંધવું જોઈએ. દક્ષિણ કે પછી દક્ષિણ-પશ્ચિમ દિશા તરફ મોઢું રાખીને રાંધવું પણ નહીં અને ખાવું પણ નહીં. ખાવા-પીવા માટે આ દિશા અશુભ મનાય છે.

છોડવાં : સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ઘરમાં તુલસીનો છોડ અચૂક રાખો. પરંતુ કેકટસ, રબર જેવા છોડ ભૂલેચૂકેય ન રાખો. તેનાથી વ્યાધિઓ વધે છે અને બાળકોનો વિકાસ પણ અવરોધાય છે.

ઉત્તર-પૂર્વ દિશા : મકાનની ઉત્તર-પૂર્વ દિશામાં ભૂલેચૂકેય પગથિયાં, ટૉયલેટ કે રસોડું ન બનાવડાવો. તેને કારણે ઘરના સભ્યોને મોટી શારીરિક અથવા માનસિક વ્યાધિ થવાની સંભાવના રહે છે.

પગથિયાં : પગથિયાં નીચે જાજરૂ કે સ્નાનાગર, ભંડાકિયું, પેન્ટ્રી બનાવવાથી બચવું. તેનાથી ઘરના કોઈ સભ્યને હૃદય રોગ થવાનો ડર રહે છે.

દિવાલના રંગ : ઘરની છત અને ભીંતો પર એક જ રંગ લગાવવાથી ઘરના સભ્યોનું સ્વાસ્થ્ય બગડી શકે છે.

બેડરૂમમાં અરીસો ન મૂકાવો : બેડરૂમમાં અરીસો મૂકાવવાથી તેમાંથી નીકળતી નકારાત્મક ઊર્જા તમારા સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચાડી શકે છે. જો તમારા સુવાના ઓરડામાં અરીસો હોય તો રાતના સમયે તે ઢાંકી દો.





મકાન બનાવતી વખતે..: જો તમે નવું મકાન બનાવી રહ્યાં હો તો તેની ચારેકોર ખુલ્લી જગ્યા ચોક્કસ રાખો.

* ઉત્તર-પૂર્વ અને ઉત્તર પશ્ચિમ દિશામાંથી હવા-ઉજાસ આવે એવી વ્યવસ્થા રાખવી.
* પૂર્વ અને ઉત્તર દિશામાં તુલસીના છોડ રાખો.
* બીમાર વ્યક્તિના પગ ઉત્તર દિશામાં રાખો.
* તમારું પલંગ બીમ નીચે ન રાખો.

- વૈશાલી ઠક્કર

દાવત

દિવાળીના નાસ્તા-મીઠાઈ

ત્રિરંગી સાપડી



સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ મેંદાનો લોટ, મીઠું, લાલ કલર, ગ્રીન કલર, યલો કલર, પા વાટકી ઘી, પા વાટકી ચોખાનો લોટ તળવા માટે ઘી.

રીત :મેંદાના લોટના ત્રણ ભાગ કરવા. એકમાં લાલ, એકમા લીલો તથા એકમાં યલો કલર નાખી, મીઠું નાખી લોટ હૂંફાળા પાણીથી અલગ અલગ બાંધવો. હવે લોટમાંથી મોટી મોટી પાતળી રોટલી વણી લેવી. ઘીને ગરમ કરી તેમાં ચોખાનો લોટ નાખી પેસ્ટ જેવું બનાવવું. લાલ રોટલી લઈ તેના ઉપર પેસ્ટ લગાવી ઉપર પીળી રોટલી મૂકી તેના ઉપર પેસ્ટ લગાવી તેના ઉપર લીલી રોટલી મૂકવી તેના ઉપર પેસ્ટ લગાવીને પછી તેનો ગોળ રોલ વાળવો. આવી રીતે બધી રોટલીના રોલ વાળી તેના પાતરાની જેમ કાપા કરી જરાક દબાવીને એક એક વેલણ મારી પૂરી વણવી. ઘી કરમ કરી તેમાં તળી લેવી. ત્રિરંગી સત્તપડી દેખાવમાં જેટલી સરસ લાગશે તેટલી સરસ ખાવામાં પણ લાગશે.



સામગ્રી : અડધો કિલો ચણાની દાળ, અડધો કિલો મગની દાળ, પા કિલો મગની દાળ, મીઠું, એક ચમચી ઘી. તળવામા તેલ.

રીત :ચણાની દાળ, મગની દાળ તથા અડદની દાળ મિક્સ કરી બારીક લોટ દળવો. હવે લોટને લઈ તેમાં મીઠું નાખી ખૂબ કઠણ લોટ બાંધવો. એક કલાક રહેવા દેવો. પછી જરાક ઘી અથવા તેલ લઈ ખૂબ ખાંડવો અને કુણવીને નરમ કરવો. જરાક ઘી લઈ થોડો થોડો લોટ લઈ ફાફડા વણવા. ફાફડા ઉપર કપડું ઢાંકતા જવું. ફાફડાને સુકાવા ન દેવા. બધા ફાફડા વણાઈ જાય એટલે ગરમ તેલમાં તળી લેવા. ફાફડા જેટલા ફૂલે તેટલા સરસ ફાફડા પાતળા વણવા. એક ફાફડો પહેલાં વણીને તળી લેવો એટલે ખબર પડી જાય કે પોલો થાય છે કે નહીં જો કઠણ લાગે તો ફરી લોટ ખાંડવો અને પાતળું વણવું એટલે બરાબર પોલા ફાફડા થશે.

ફિક્ટી ફિક્ટી

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ મેંદાનો લોટ, બે ટેબલસ્પૂન દળેલી ખાંડ, પ્રમાણસર મીઠું, બે ટેલબસ્પૂન ડાલ્ડા, બે ટેબલસ્પૂન ચોખાનો લોટ, તળવા માટે ઘી.

રીત :ખાંડ તથા મીઠાને હૂંફાળા પાણીમાં મિક્સ કરવા. મેંદામાં તે પાણી નાખી લોટ બાંધવો. ઘીને ગરમ કરી તેમાં ચોખાનો લોટ નાખી પેસ્ટ તૈયાર કરવી. હવે મેંદાનો લોટ લઈ તેની પાતળી પાતળી રોટલી વણી લેવી. હવે એક રોટલી લઈ તેના ઉપર તૈયાર પેસ્ટ લગાવવી. ફરી બીજી રોટલી મૂકી પેસ્ટ બનાવવી. ફરી ત્રીજી રોટલી મૂકી પેસ્ટ લગાવી રોલ વાળવો. આવી રીતે બધા રોલ તૈયાર કરી લેવા. હવે ગોળ પતીકાને પટ્ટીની જેમ ઊભા દબાવી પટ્ટી જેવું તૈયાર કરી જરાક વેલણથી વણી પટ્ટીને થોડી લાંબી કરવી એટલે લંબચોરસ પીસ તૈયાર થશે. પછી તેને ધીમા તાપે ઘીમાં તળી લેવા. ચાહો તો બધા પીસ ઉપર તલ અથવા ખસખસ લગાવીને પણ તળી શકાય. પણ બધા છૂટા પડશે એટલે ખાવામાં ખારી બિસ્કિટ જેવા લાગશે, પણ ખારા મીઠા.

મઠિયા



સામગ્રી : એક કિલો મઠનો લોટ, પા કિલો અડદનો લોટ, ૧૫૦ ગ્રામ ખાંડ, ૧૫૦ ગ્રામ મરચાં લીલાં, મીઠું પ્રમાણસર, બે ટેબલસ્પૂન તલ, ૧ ટી સ્પૂન અજમો (નાખવો હોય તો) તળવા માટે તેલ.

રીત :અડધો લીટર પાણીમાં મરચાંના ટુકડા તથા મીઠું નાખી પાણી ઉકાળવું. પછી નીચે ઉતારી તેમાં ખાંડ નાખી હલાવવું. હવે આ પાણી ગાળી તેનાથી લોટ બાંધવો. મઠનો તથા અડદનો લોટ ભેગા કરી તેમાં મીઠું, તલ, અજમો નાખી પાણીથી કઠણ લોટ બાંધીને પછી કરતી વખતે લોટને ફુલાવીને નરમ કરી ઘી-લોટમાં રગદોળી પાતળી મોટી પૂરી વણવી. આવી રીતે બધાં મઠિયાં વણીને તૈયાર કરવા. પછી ગરમ તેલમાં તળી લેવા. એરટાઈટ ડબ્બામાં ભરી લેવા.

સિંગ ભૂજિયા

સામગ્રી : એક કપ શિંગદાણા, અડધો કપ ચણાનો લોટ, લાલ મરચું, શેકેલું જીરું મીઠું હળદર, ગરમ મસાલો, મરીનો ભૂકો, ચપટી ફટકડી, તળવા માટે તેલ, ચપટી સોડા.

રીત : અડધો લીટર પાણીમાં મરચાંના ટુકડા તથા મીઠું નાખી પાણી ઉકાળવું. પછી નીચે ઉતારી તેમાં ખાંડ નાખી હલાવવું. હવે આ પાણી ગાળી તેનાથી લોટ બાંધવો. મઠનો તથા અડદનો લોટ ભેગા કરી તેમાં મીઠું, તલ, અજમો નાખી પાણીથી કઠણ લોટ બાંધીને પછી કરતી વખતે લોટને ફુલાવીને નરમ કરી ઘી-લોટમાં રગદોળી પાતળી મોટી પૂરી વણવી. આવી રીતે બધાં મઠિયાં વણીને તૈયાર કરવા. પછી ગરમ તેલમાં તળી લેવા. એરટાઈટ ડબ્બામાં ભરી લેવા.શીંગદાણાને ચાર-પાંચ કલાક પાણીમાં ફટકડી નાખીને પલાળવા. હવે ચણાના લોટમાં બધો મસાલો નાખી કોરો લોટ તૈયાર કરવો. લોટને એક થાળીમાં લેવો. પાણીમાંથી શીંગદાણા કાઢી લોટમાં નાખવા. લોટમાં શીંગદાણાને બરાબર રગદોળવા એટલે શીંગ ઉપર લોટ બરાબર ચોંટી જશે. હવે ગરમ તેલમાં શીંગદાણાને કડક તળવા. પેપર પર કાઢવા એટલે વધારાનું તેલ શોષાઈ જાય. પછી એર-ટાઈટ ડબ્બામાં ભરી લેવા ચાહો તો ઉપર ચાટ મસાલો ભભરાવી શકો. સરસ ચટાકેદાર લાગશે.

- હિમાની

નવરંગી દિલબહાર ચેવડો



સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ બાસમતી પૌઆ ૧૫થી ૨૦ પાન પાલક, ૧૫-૨૦ કાજુ, ૧૫-૨૦ બદામ, ૫૦ ગ્રામ શીંગદાણા, ૧૫-૨૦ કિસમિસ, પાંચથી છ લીલાં મરચાં, એક ચમચી સફેદ મરચાંનો પાઉડર, બે નંગ બટાટા, એક ટેબલસ્પૂન દળેલી સાકર તથા મીઠું, હિંગ, લાલ કલર, તળવા માટે તેલ.

રીત :સૌ પ્રથમ બટાટાની છાલ ઉતારી લેવી, હવે પાણીમાં લાલ કલર નાખી તેમાં બટાટાને ખમણવા. પાતળી સળીનું ખમણ કરવું. તેમાં મીઠું નાખી તે પાણીમાં જ બટાટાના ખમણને અડધો કલાક પલાળી રાખવું. હવે પાલક ભાજીને બારીક સમારવીને લીલાં મરચાંના ટુકડા કરવા ને શિંગદાણાના ફોતરાં કાઢી નાખવા. હવે એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરવું તેલ ખૂબ ગરમ થાય એટલે પૌઆ તળી લેવા. પછી તેમાં પાલક તળવી. પછી બટાટાની સળી તળવી. કાજુ, બદામ તથા શિંગ તળવા કિસમિસ અને લીલાં મરચાંના ટુકડા તળવા. હવે બધું મિક્સ કરી તેમાં મીઠું, દળેલી ખાંડ તથા સફેદ મરચાંનો પાઉડર અને હિંગ નાખવાં. ચાહો તો જરાક ગરમ મસાલો નાખો. દેખાવમાં લાલ-સફેદ લીલો ચેવડો ખાવામાં પણ એવો જ ચટાકેદાર લાગે.

ચોળાફળી



સામગ્રી : પા કિલો મગની દાળ, પા કિલો ચોળાની દાળ, પા કિલો અડદની દાળ, મીઠું, એક ચમચી ઘી, તળવા માટે તેલ ઉપર છાંટવા માટે લાલ મરચું, મીઠું, હિંગ તથા સંચળ.

રીત : ત્રણેય દાળને ભેગી કરી ઝીણો લોટ દળાવવો. લોટમાં મીઠું નાખી કઠણ લોટ બાંધવો. એક કલાક રહેવા દેવો. પછી તે ખાંડીને ખૂબ હલાવવો. પછી તેમાંથી લોટ લઈ મોટી મોટી પાતળી રોટલી વણવી. આવી રીતે બધી જ રોટલી વણી લેવી. હવે કઢાઈમાં તેલ મૂકવું. તેલ ગરમ થાય એટલે રોટલીમાંથી લાંબી લાંબી પટ્ટી પાડીને તળવી. બધી રોટલીની આવી રીતે પટ્ટી પાડીને તળી લેવી તળાઈ જાય એટલે તરત જ ઉપર છાંટવાનો મસાલો છાંટી દેવો. પછી એરટાઈટ ડબ્બામાં ભરી દેવી.

